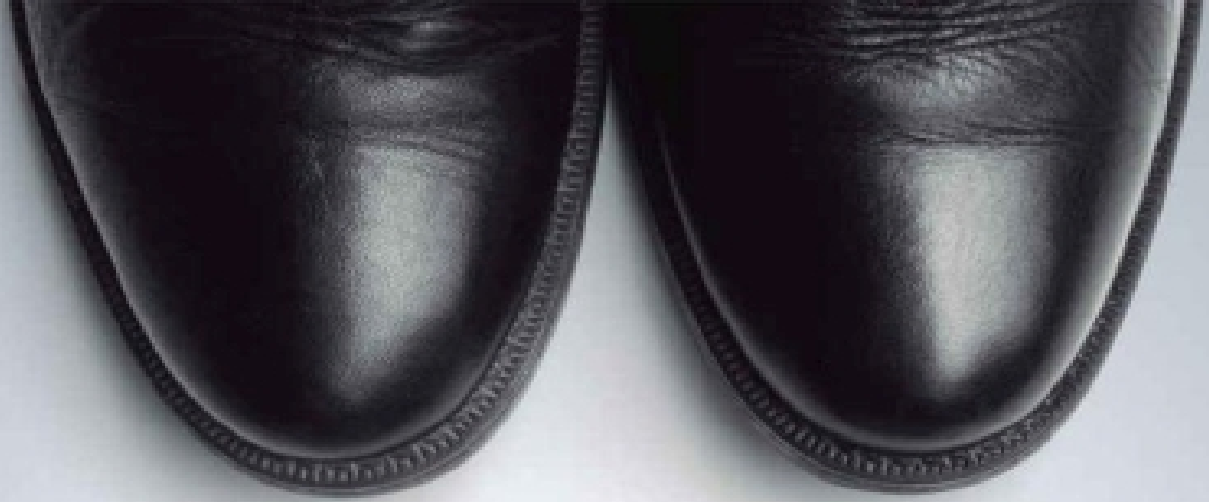


GUTENBERG

AUTOR DO BEST-SELLER O PRINCÍPIO 80/20

RICHARD KOCH

A REVOLUÇÃO 80/20

O poder da escolha

MENOS TRABALHO
MENOS PREOCUPAÇÃO
MAIS SUCESSO
MAIS DIVERSÃO

RICHARD KOCH

A REVOLUÇÃO 80/20

O poder da escolha

MENOS TRABALHO
MENOS PREOCUPAÇÃO
MAIS SUCESSO
MAIS DIVERSÃO

TRADUÇÃO Cristina Sant'Anna

GUTENBERG

O princípio 80/20 permite que
QUALQUER PESSOA
alcance resultados EXCEPCIONAIS
SEM fazer ESFORÇOS EXTRAORDINÁRIOS
UMA pequena parte da nossa ENERGIA
PRODUZ A MAIOR PARTE DAS
GRANDES REALIZAÇÕES da vida
UMA pequena PORÇÃO DO NOSSO TEMPO
É O QUE NOS leva AOS MELHORES MOMENTOS
de plenitude e felicidade

PREFÁCIO

Se eu lhe dissesse que é possível alcançar mais de tudo do que há de melhor na vida com menos esforço e menos investimento, você ficaria interessado?

Se pudesse trabalhar apenas dois dias por semana e, ainda assim, alcançar resultados melhores e ser mais bem pago do que é hoje por uma semana inteira de trabalho, você ficaria interessado?

Se fosse possível encontrar uma solução simples para seus problemas, seguindo um princípio de agir que sempre funciona, você ficaria interessado?

Se esse princípio de agir não se aplicasse apenas ao seu modo de ganhar a vida, juntar dinheiro e alcançar o sucesso, mas também a outras áreas mais importantes – às pessoas que você ama e quer bem, assim como a sua própria felicidade e plenitude – você ficaria interessado?

Claro que ficaria. E você *pode* transformar a sua vida seguindo o Princípio 80/20.

Aplicar o Princípio 80/20 no dia a dia significa empreender uma mudança real na sua maneira de ver e viver a vida e, mesmo assim, seguir esse conceito é muito mais simples e fácil do que você poderia imaginar.

Como chegar lá? Se você compreender o modo como o mundo realmente se organiza – por mais diferente que possa ser do que imaginamos –, podemos nos adaptar a isso e conseguir muito mais do que queremos, usando muito menos energia. Ao agir *menos*, conseguimos desfrutar *muito mais*.

Este livro é sobre entrar em ação, mas entrar menos em ação

Este é um guia extremamente prático, mas bem peculiar, pois o foco é agir menos em vez de mais. Como já foi observado muitas vezes, é impossível alcançar melhorias verdadeiras na vida a menos que a gente *aja de maneira diferente*. É fato – mas o Princípio 80/20 também nos mostra como agir *menos no total*. Devemos fazer mais só daquilo que nos torna felizes, mas como isso corresponde apenas a uma pequena parcela de tudo o que fazemos, temos de achar um meio de agir menos no total e, ainda assim, transformar positivamente nossas vidas. Nós pensaremos mais, concentraremos esforços em poucas ações para desempenhá-las com mais acurácia e precisão – só que, na soma, vamos agir muito menos.

Como eu me deparei com o Princípio 80/20

Posso elevar às alturas o Princípio 80/20 de vida e dizer sem hesitação que é milagroso, porque não fui eu que o inventei. O Princípio 80/20 de vida deriva de uma lei científica chamada de Princípio 80/20, que já tem aplicação comprovada nos negócios e na economia. Em essência, essa lei afirma que 80% dos resultados são obtidos com apenas 20% das causas ou dos esforços.

O Princípio 80/20, meu livro anterior, explicava como aplicar esse conceito para aumentar a lucratividade das empresas. Também incluí uma pequena seção para mostrar como a proporção 80/20 poderia ser adotada em nossas vidas para melhorar nosso grau de sucesso e felicidade. Houve uma tremenda controvérsia. Alguns críticos disseram que essa ideia é perfeitamente respeitável no mundo corporativo, mas que jamais funcionaria fora das empresas. Mesmo assim, houve leitores que tentaram segui-la e me escreveram contando que aquilo mudou a vida deles.

Traduzido para 22 idiomas e com mais de meio milhão de cópias vendidas, *O Princípio 80/20* foi lançado como um livro de negócios, principalmente por editoras da área empresarial, e ficava nas prateleiras junto de outros livros de administração, mas também começou a ser comprado e apreciado como um livro de autoajuda. O conceito 80/20 parecia funcionar tão bem que os leitores que tentaram aplicá-lo na vida

pessoal contaram a seus amigos e, então, os amigos deles leram o livro e contaram a outros amigos, dando início a um sucesso que começou no boca a boca.

Sete anos após o lançamento do livro, eu ainda recebia um grande volume de cartas e e-mails, consistente e crescente, enviados por leitores de todas as partes do mundo. Poucos deles falavam sobre suas empresas. Eles simplesmente contavam o que aquela Grande Ideia havia feito em favor da felicidade e da eficácia nas suas vidas: como o pensamento 80/20 tinha lhes ajudado a se concentrar nos relacionamentos e nas questões realmente importantes, como tinha aumentado sua sensação de liberdade, turbinado suas carreiras e permitido que não se sentissem mais como ratinhos correndo numa roda giratória. A aplicação do princípio, eles contam, conseguiu livrá-los da culpa que normalmente fazia com que desperdiçassem tempo, trabalhando arduamente em tarefas que não eram importantes para eles. O Princípio 80/20 reconectou aquelas pessoas com sua essência e com o que realmente desejam da vida.

Isso, com certeza, aconteceu comigo. O Princípio 80/20 me ajudou a perceber o que é importante. Em 1990, eu desisti de uma carreira convencional. Deixei de ser um consultor em gestão e comecei a viver plenamente de novo. Sabia que, para me manter pleno, teria de "trabalhar" um pouco, mas resolvi que minha vida guiaria meu trabalho e não o oposto. Desde então, tenho me dedicado bastante a alguns projetos – como escrever livros e ser um "empreendedor preguiçoso", criando novos negócios, mas sem botar a mão no trabalho pesado –, contanto que sejam atraentes e estimulantes.

Com exceção de um ano que passei trabalhando na África do Sul, eu não tenho um "emprego formal" desde que tomei essa decisão e sempre dedico grandes porções de tempo à família, aos amigos, além de desfrutar as alegrias da vida. Tenho casas em Londres, em Cape Town e na parte mais ensolarada da Espanha e reservo tempo para aproveitar cada lugar – sempre com bons amigos por perto – por vários meses do ano. Apesar disso, *não estou* aposentado. Por qualquer padrão que se meça, estou ganhando muito mais com esse estilo de vida bastante relaxado do que quando eu trabalhava todas as horas que Deus nos dava por dia.

Em última instância, estou definitivamente convencido de que todo mundo pode se beneficiar grandemente por trabalhar menos e se entregar

mais às suas paixões. A conquista desse reequilíbrio na vida não só vai proporcionar mais saúde e felicidade como provavelmente também vai te levar ao ápice do sucesso – qualquer que seja sua definição para ele.

Por que este novo livro?

Este livro não teria sido escrito se não fosse por duas pessoas. A primeira foi Steven Gersowsky, um amigo que tem um restaurante em Cape Town. Steve é brilhante, dinâmico, cheio de vida e muito sábio. Fui pego de surpresa quando ele me disse:

– Tentei ler *O Princípio 80/20*. Achei muito difícil. Não consegui passar da décima página.

– Você está brincando – eu respondi.

– De verdade, cara – ele continuou. – Todos aqueles números, professores e estatísticas. É demais. Ouvi falar que o livro era ótimo e tentei pegar o jeito, mas não consegui.

Então, me dei conta de que, se Steve não havia conseguido ler, eu havia falhado. Achava que o livro era leve e fácil. Mas tive que admitir que, apesar de haver uma *certa* leveza, incluindo as dicas do final que ajudavam as pessoas a aplicar a Grande Ideia, que eram mais fáceis de ler, havia também muitos exemplos sobre negócios que faziam muita gente que não é da área desistir. E como a seção sobre negócios é a primeira do livro, isso dá a impressão de que a Grande Ideia é difícil, embora na verdade seja muito simples.

Como naquele livro estava explorando pela primeira vez a aplicação do conceito 80/20 em nossas vidas, lancei algumas ideias no ar, deixando para o leitor o trabalho de pensar sobre como pegá-las e colocá-las em prática. Eu devia ter dito: “Isso quer dizer que você deve fazer *isto* para ser mais feliz”.

Um amigo australiano, Laurence Toltz, também me inspirou a escrever este livro.

“O tema que você aborda é sensacional”, ele me escreveu em um e-mail. “Mas meu sonho é que gente de todos os níveis de renda e de educação possa usá-lo também. Você poderia escrever um livro explicando de forma bem simples como todo mundo poderia aplicar o princípio 80/20

para enfrentar os problemas com os quais estão lutando? O livro *O Princípio 80/20* é escrito para a área de negócios e para profissionais. Você pode escrever um livro para gente fora da área empresarial ou que não tenha grau universitário? Um livro para mostrar a essas pessoas como aplicar o princípio 80/20 para alcançar metas simples como o emprego que elas gostariam de ter ou para ajudá-las a endireitar a vida financeira?"

"Sim", eu respondi, "que grande ideia! Vou começar imediatamente". E aqui está.

Como funciona o Princípio 80/20?

É o que este livro inteiro explica! Mas posso falar do que se trata bem resumidamente, porque gira em torno de duas ideias:

- A lei do foco: menos é mais
- A lei do progresso: podemos criar mais com menos

A ideia de foco é facilmente compreensível. O Capítulo 1 vai apresentar o conceito de que 80% do que queremos é gerado por 20% do que fazemos. Sendo assim, quando se trata de obter os resultados desejados, estimulando as pessoas e as causas que nos interessam realmente, somente uma pequena parte do que fazemos é verdadeiramente importante. O resto é apenas desperdício.

Portanto, se conseguirmos aprender a identificar aquilo que mais nos importa e que agrega valor às nossas vidas – ou seja, se aprendermos a focar no que consideramos mais importante –, vamos descobrir que menos é mais. Ao nos concentrarmos em menos atividades – aqueles poucos aspectos realmente importantes e que funcionam da maneira que queremos –, a vida de repente se torna mais profunda e recompensadora. Este livro vai ajudar você a trabalhar e focar naquilo que realmente mais lhe importa.

A segunda ideia – que diz que podemos *criar mais com menos* – não é tão óbvia. A lei do progresso afirma que sempre podemos obter ou conquistar *mais* do que queremos com *menos* energia, suor e preocupação.

Essa ideia de que, além de poder melhorar tudo drasticamente, é possível fazer isso com menos esforço é tão revolucionária e tão contrária à sabedoria popular que vale a pena examiná-la cuidadosamente.

Este livro vai lhe mostrar como aplicar as ideias de que *menos é mais* e como *obter mais com menos* em seu próprio benefício, para alcançar sucesso no trabalho, ganhar mais dinheiro, melhorar seus relacionamentos e desfrutar de uma vida boa e simples, ajudando você a traçar um plano de ação pessoal para transformar positivamente a sua vida.

Parte 1

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO 1:

QUAL É A GRANDE IDEIA?

> *Não é necessário agir extraordinariamente para alcançar resultados admiráveis.*
> Warren Buffett

A vida moderna é um equívoco. E não estou falando sobre o maravilhoso progresso que fizemos nas ciências, nas tecnologias e nos negócios, que nos possibilitou uma alimentação melhor, além de nos manter mais jovens, prolongar nossa expectativa de vida, nos permitir superar doenças, viajar com mais facilidade e desfrutar de muito mais conforto do que as gerações anteriores.

A maneira como organizamos nossa vida social e pessoal que é um equívoco. Em vez de trabalhar para viver, nós vivemos para trabalhar. Se fôssemos mais autoconfiantes e seguíssemos uma filosofia adequada, poderíamos conquistar muito mais do que conseguimos agora, curtindo muito mais nossas tarefas, trabalhando muitas horas a menos e reservando grande parte de nossa energia para a família e a vida social.

Seria uma mudança significativa em nossa experiência de vida, pois nesse aspecto o progresso não avançou. Nós costumávamos ter uma vida mais equilibrada e relaxada, com um estilo de vida mais descontraído, com mais tempo livre, comprometimento mais profundo com a família e com os amigos, uma sociedade mais fraterna e igualitária, com mais civilidade entre desconhecidos, menos estresse e menos depressão, menos dependência do álcool e das drogas, além de não sermos uma sociedade tão viciada em dinheiro e poder como agora. Atualmente, somos mais conscientes de nós mesmos e de nossa individualidade, mas muitos de nós estamos aterrorizados com essa nova liberdade. Nós nos preocupamos muito mais, buscando desesperadamente uma ilusão de segurança, que, apesar de nosso empenho frenético, afasta-se cada vez mais de nós.

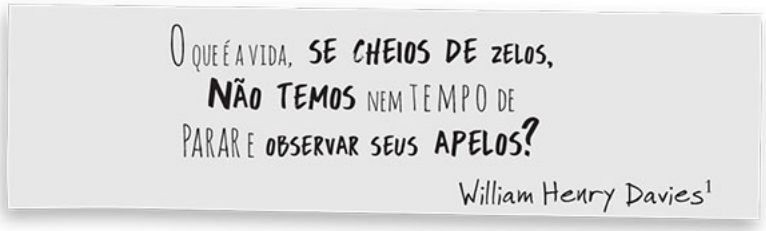
Hoje, a vida se divide apenas entre a pista rápida e a lenta. E as duas são muito menos agradáveis do que a ampla estrada do passado. Para muita gente, a pista lenta conduz à insegurança econômica: baixa remuneração, posição social inferior, ansiedade diante da possibilidade de perder o emprego e acesso bloqueado às delícias materiais desfrutadas por aqueles que seguem na pista rápida – que, aliás, não está livre de obstáculos. Para outras pessoas, a pista rápida representa uma mente obcecada por seguir em frente, comprometimento total com o trabalho à custa dos relacionamentos pessoais e um estilo de vida desenfreado no qual a carreira tem precedência sobre tudo o mais. Portanto, a pista rápida também conduz à ansiedade e à pobreza, embora nesse caso a pobreza seja de tempo e amor e não de dinheiro.

Caso essa análise sobre as vantagens materiais e as desvantagens pessoais da vida moderna tenha jogado sal na sua ferida, eu tenho boas notícias. Se aceitarmos que a vida moderna funciona em termos materiais, científicos e tecnológicos, mas prejudica nossa vida particular, posso anunciar que existe uma novidade fora dessa caixa.

Refiro-me ao Princípio 80/20, isto é, à observação de que cerca de 80% dos resultados alcançados derivam de 20% (ou menos) das causas. Mais adiante, vou explicar como o conceito funciona e dar novos exemplos. Por enquanto, deixe-me apenas dizer que, embora o Princípio 80/20 tenha sido usado com sucesso nos negócios e na economia e esteja impulsionando o progresso no mundo moderno, essa ideia ainda não foi aplicada na mesma

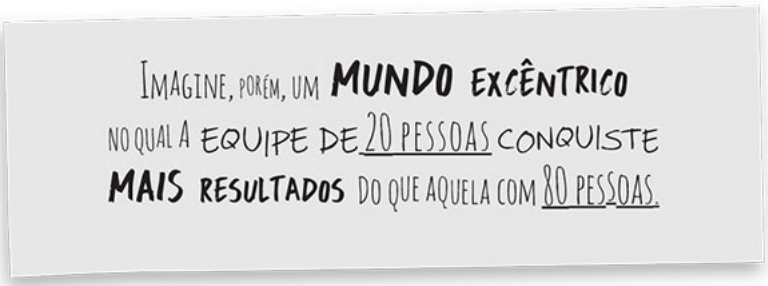
escala na vida dos indivíduos. Se já tivéssemos *feito* isso, já estaríamos aproveitando muito mais a vida, com menos trabalho e mais conquistas.

Na verdade, a melhor maneira de realizar *mais* é fazer *menos*. *Menos é mais* quando nos concentramos nas poucas atividades realmente importantes – e em último lugar não está a nossa felicidade e a das pessoas que amamos.



Explicarei nos Capítulos 2 e 3 como e por que aplicar o Princípio 80/20 pode provocar uma mudança fundamental em nossa abordagem diante da vida. Mas não devo me antecipar. Antes, deixe-me apresentar adequadamente a proporção 80/20, uma das descobertas mais alucinantes, de longo alcance e surpreendentes dos últimos 200 anos.

Se pegarmos um grupo de 100 indivíduos e dividi-lo em duas equipes: uma com 80 e outra com 20 pessoas, espera-se que o grupo de 80 obtenha quatro vezes mais resultados. Caso a seleção seja aleatória, é provável que algo semelhante aconteça.



Agora faça desse mundo excêntrico um lugar ainda mais esquisito e imagine que a equipe de 20 pessoas, além de alcançar mais resultados, obteve *quatro vezes mais sucesso* do que a outra.

Essa é exatamente a perspectiva errada: nós esperamos que a equipe com 80 pessoas apresente quatro vezes mais resultados do que a com 20. Agora, naquele mundo excêntrico e assimétrico, imagine o reverso: de algum modo, as 20 pessoas obtiveram quatro vezes mais resultados do que a equipe com 80 indivíduos.

Impossível? Improvável? Com certeza, esse mundo excêntrico, apesar de não ser totalmente impensável, deve ser bem raro.

E o que acontece se um dia descobrirmos que, bem longe de ser incomum, esse estranho mundo é, de fato, *típico* – isto é, *rotineiramente* o mundo se divide entre as pouquíssimas causas bastante poderosas e a grande quantidade das que são totalmente desimportantes. Será que isso viraria de ponta-cabeça toda nossa perspectiva de vida?

É *isso o que acontece quando descobrimos o Princípio 80/20.*

Percebemos que aqueles 20% de pessoas, forças naturais, fatores econômicos, ou quaisquer outras causas que possamos mensurar, conduzem *tipicamente* a 80% dos resultados, produtos ou efeitos.

Fazendo a análise demográfica das cidades inglesas, percebi que as 53 maiores somam uma população de 25.793.036 indivíduos e que as demais têm um total de 6.539.772 habitantes. É uma relação 80/20 terrivelmente precisa: 20,2% das cidades têm 79,8% da população.[1]

Vale a pena detalhar o cálculo:

- 53 das 263 cidades inglesas = 20,2%
- 25.793.036 habitantes de uma população total de 32.332.808 = 79,8%

O poder do Princípio 80/20 reside no fato de que ele é *contraintuitivo*, não é o que nós esperamos. Parece que somos programados – talvez por nossa cultura liberal ou por um senso inato de justiça – a esperar o quadro apresentado na Figura 1, no qual as causas e os resultados são equilibrados e praticamente proporcionais:

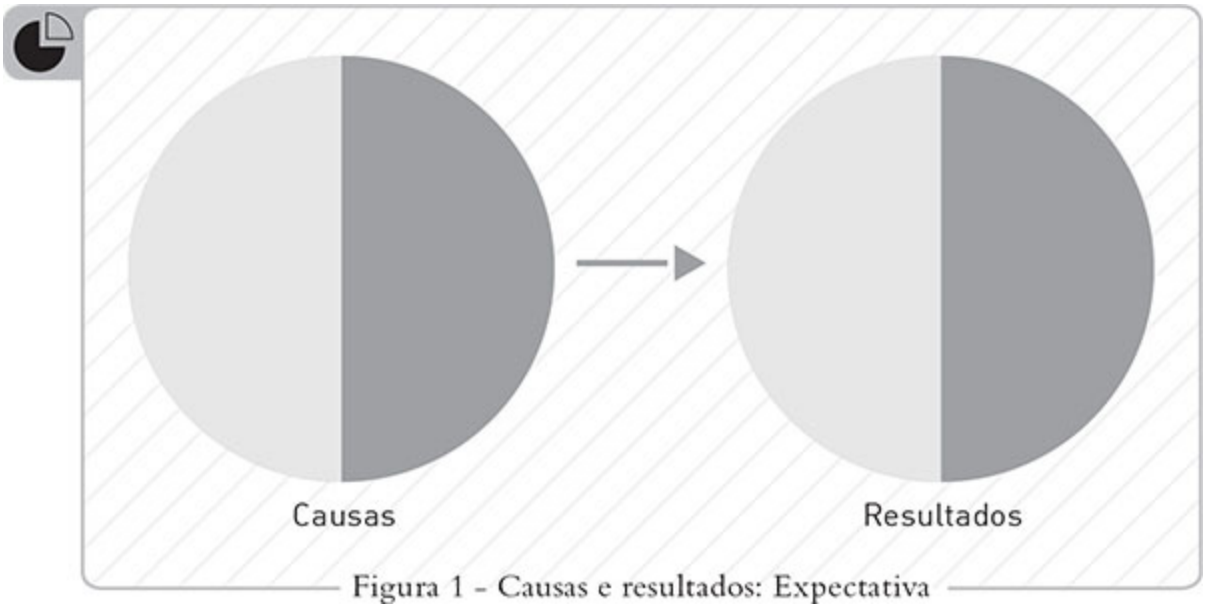


Figura 1 - Causas e resultados: Expectativa

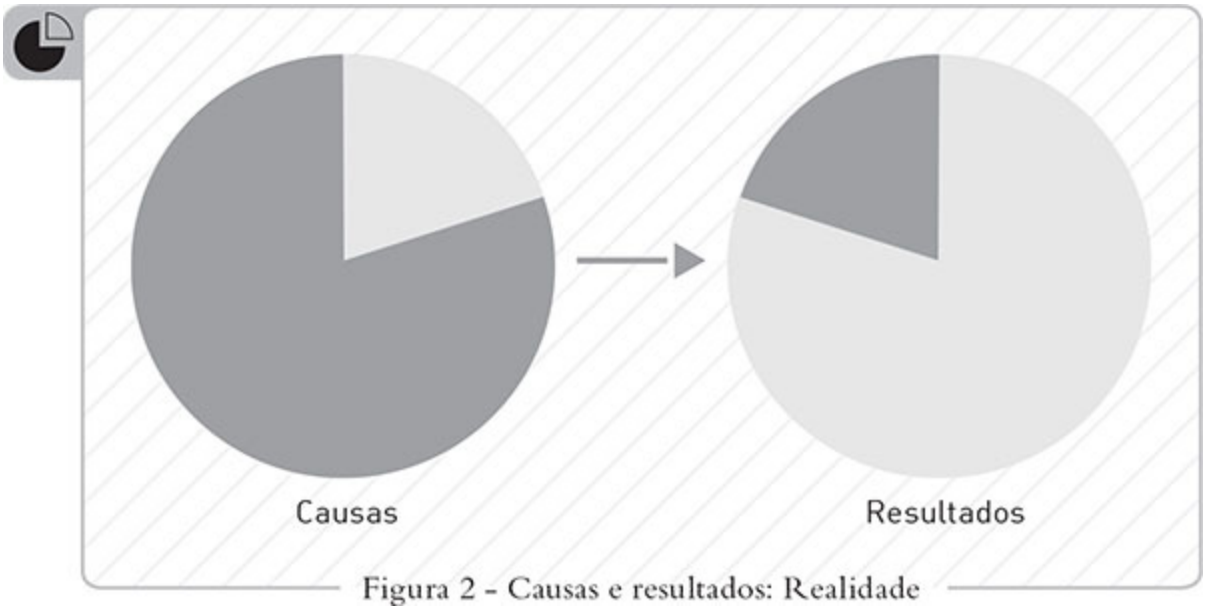


Figura 2 - Causas e resultados: Realidade

Em vez disso, o que ocorre é algo totalmente diferente, mais parecido com a Figura 2.

A seguir, estão outras ilustrações desse fenômeno:

- Cinco pessoas sentam-se para jogar pôquer. É provável que uma delas – isto é, 20% – saia da mesa com pelo menos 80% das apostas.
- Em qualquer grande loja de varejo, 20% da equipe de vendas fechará mais de 80% do valor dos negócios.
- Estudos mostram consistentemente que 20% dos consumidores representam mais de 80% dos lucros em qualquer empresa. Por exemplo: o Royal Bank of Canada, com sede em Toronto, recentemente analisou o lucro oferecido por seus clientes. Ficaram atônitos ao descobrir que 17% dos clientes geravam 93% da rentabilidade.
- Menos de 20% das celebridades da mídia monopolizam mais de 80% dos holofotes e mais de 80% dos livros vendidos são de 20% dos autores.
- Mais de 80% das descobertas científicas são resultado do trabalho de menos de 20% dos cientistas. Em todas as épocas, são alguns poucos celebrados cientistas que fazem a vasta maioria das descobertas.
- As estatísticas criminais demonstram repetidamente que cerca de 20% dos ladrões são responsáveis por 80% da pilhagem.

QUEM LEVA A MELHOR NO ENCONTRO EXPRESSO?

A última moda para solteiros em Nova York e em Londres – embora não deva mais fazer sucesso quando você estiver lendo este livro – são os encontros expressos.

Funciona assim: entre 20 e 40 pessoas são colocadas em uma sala. As mulheres ficam sentadas nas mesas, e os homens se movem entre as cadeiras. Cada dupla tem de 3 a 5 minutos para conversar antes que o homem siga para a próxima mulher. Todos são identificados apenas por um número em um crachá, e você anota o número da pessoa

com quem gostaria de ter um encontro para valer. No final, os organizadores recolhem essas anotações e fazem a combinação dos pares que gostaram um do outro. No dia seguinte, enviam por e-mail os nomes e os detalhes de contato.

Um organizador desses eventos nos Estados Unidos confirmou que a maioria dos encontros ocorre para relativamente poucos dos participantes. "Pelo menos 75% do interesse se volta para cerca de 25% das pessoas", ele revela. "Naturalmente, a tendência é que sejam as mais atraentes, mas também é verdade que quase a metade dos rapazes que se sai bem já esteve antes em encontros expressos e, portanto, eles ficam mais confiantes ao participar."

Parece que, para conseguir um bom número de combinações, é uma boa ideia participar de pelo menos dois eventos antes.

Observe que a proporção 80/20 é apenas a generalização de uma relação muito desproporcional entre causas e resultados. Os números não têm necessariamente que somar 100. Em alguns casos, 70% das causas podem levar a 30% dos resultados. Outros exemplos, porém, podem mostrar uma relação 70/20: 20% das causas produzem 70% dos resultados. Ou a proporção pode ser 80/10 ou 90/10 ou 99/1.

Frequentemente, encontramos situações ainda mais exageradas dessa relação 80/20, em que até mesmo 1% ou menos das pessoas ou das causas conduzem a 80% dos efeitos. A seguir, ilustramos alguns casos bem desproporcionais:

- Betfair, a maior bolsa de apostas do mundo, onde as pessoas jogam umas contra as outras, afirma que 90% do dinheiro apostado tem origem em 10% dos clientes.
- Em 1985, na Indonésia, os habitantes chineses representavam menos de 3% da população, mas possuíam 70% da riqueza.[2] De modo semelhante, os chineses eram apenas um terço da população da Malásia, embora tivessem 95% de sua fortuna.[3] Nas ilhas Maurício, as famílias francesas constituíam somente 5% da população, mas desfrutavam de 90% do patrimônio financeiro.
- Das 6.700 línguas existentes, 100 – os primeiros 1,5% – são faladas por 90% das pessoas no mundo.
- Em um famoso experimento, o psicólogo Stanley Milgram selecionou aleatoriamente 160 cidadãos da cidade de Omaha, no estado de Nebraska (EUA) e pediu a eles que enviassem um pacote a um corretor de ações em Boston – mas não de maneira direta. Tinham que enviar o pacote a alguém que conhecessem pessoalmente, que mandaria a encomenda a outra pessoa que julgassem conhecer alguém mais próximo do corretor, e assim por diante. A maioria dos pacotes chegou ao corretor passando por seis pessoas, levando à ideia dos “seis graus de separação”. Mas, para nós, o ponto é outro: mais da metade dos pacotes que chegou ao corretor foi enviada por apenas três pessoas muito bem relacionadas em Boston. Na obtenção do resultado desejado, esses três indivíduos são muito mais importantes do que qualquer outro bostoniano.[4]
- As epidemias são causadas por um pequeno número de casos que, então, têm um efeito “desproporcionalmente” maior. Por exemplo, em um surto de gonorreia em Colorado Springs, a vizinhança que representava apenas 6% da população da cidade foi responsável por 50% dos casos. Uma investigação revelou que 168 pessoas, que se encontravam em seis bares, causaram a epidemia toda. Sendo assim, menos de 1% da população de Colorado Springs foi responsável por 100% da doença.[5]
- Os norte-americanos são menos de 5% da população mundial e, no entanto, consomem 50% da cocaína.

- Muito mais de 80% da riqueza gerada por novos negócios deriva de menos de 20% das pessoas que iniciaram os empreendimentos. Provavelmente, somente 1% dos novos negócios dos últimos 30 anos – incluindo a Microsoft, que vale mais de 200 bilhões de dólares – gerou mais de 80% do dinheiro de todas essas iniciativas. Da mesma forma, 1% dos empreendedores – notoriamente Bill Gates, que vale mais de 30 bilhões de dólares – fez mais de 80% de todo o dinheiro gerado por esses novos negócios.
- Os arquivos históricos revelam que os espiões políticos sabiam da existência de milhares de "revolucionários profissionais" na Europa entre 1847 e 1917. No entanto, somente um deles – Vladimir Ilitch Ulianov, que se autodenominava Lênin – foi capaz de causar uma revolução duradoura. Portanto, um revolucionário entre mais de três mil – 0,03% de revolucionários – precipitou 100% das revoluções bem-sucedidas naquele período. Embora seja um exemplo extremo, a história está repleta desses casos em que uma ínfima minoria muda o curso da realidade.

Tenha certeza, porém, de que os 20% ou menos das pessoas que geram 80% ou mais dos resultados – sejam bons ou maus – não são selecionadas aleatoriamente. Elas não são típicas. São interessantes porque produzem resultados pelo menos dez ou 20 vezes maiores do que aqueles gerados pelos outros. Contudo, apesar da alta *performance*, não são dez ou 20 vezes mais inteligentes do que os outros: são *os métodos e os recursos* utilizados que tornam essas pessoas significativamente mais poderosas do que as demais.

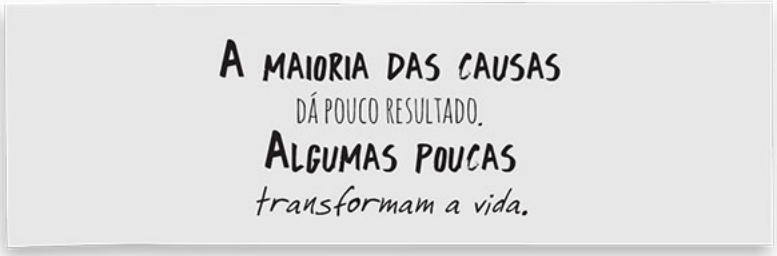
80/20 EM TUDO NA VIDA

O Princípio 80/20 não se aplica apenas a grupos de pessoas e a seus comportamentos, mas praticamente a todos os aspectos da vida. Sempre existe uma pequena minoria de forças muito poderosas e uma grande quantidade daquelas que não são importantes. Por exemplo:

- 20% dos países, abrangendo bem menos do que 20% da população mundial, consomem 70% da energia, 75% dos metais e 85% da madeira.
- Bem menos do que 20% da superfície da Terra produz 80% de sua riqueza mineral.
- Menos de 20% das espécies causam mais de 80% da degradação ecológica. Estima-se que apenas uma espécie entre os 30 milhões existentes na terra – isto é, 0,00000003% – causa 40% dos danos ambientais. Não há prêmio para quem adivinhar qual é essa espécie.
- Uma pequena proporção de meteoritos que cai sobre a Terra produz 80% dos estragos.
- Bem menos do que 20% das guerras provocam mais de 80% das vítimas.
- No Alasca, a esmagadora maioria dos bebês focas morre jovem; 80% dos sobreviventes são provenientes de 20% das mães.
- Em qualquer lugar em que você estiver, menos de 20% das nuvens vai produzir mais de 80% da chuva.
- Menos de 20% de todas as músicas já gravadas são tocadas durante 80% do tempo. Se você for a um concerto, seja de rock ou de música clássica, as obras antigas e mais familiares – que significam uma pequena proporção do repertório disponível – serão executadas repetidamente.
- Menos de 20% dos tesouros dos acervos dos museus de arte são expostos mais de 80% do tempo.
- Entre os investimentos de um bem-sucedido sócio capitalista, 5% geram 55% dos lucros; 10% produzem 73% e 15% são 82% da rentabilidade.
- Menos de 20% das invenções causam mais de 80% dos impactos tecnológicos em nossas vidas. No século XX, a energia nuclear e o computador tiveram provavelmente mais influência do que centenas de milhares de outras invenções e tecnologias.
- Mais de 80% da comida vem de menos de 20% da Terra. Além disso, os frutos geralmente representam bem menos do que 20% da massa ou do peso de uma árvore ou de uma videira. E a carne é a síntese de uma enorme quantidade de grãos ou grama digerida.

- As bebidas são outra demonstração extrema do princípio 80/20. O que torna a Coca-Cola tão mais valiosa do que qualquer outro refrigerante do planeta? A fórmula sagrada, que combina pequenas quantidades de xarope concentrado a um enorme volume de água que faz da Coca a “Coca”. E o que faz com que uma cerveja tenha uma marca diferenciada das demais? Minúsculas porções de lúpulo e outros aromas.
- Na verdade, todo o processo da vida, desde a bolota até o carvalho gigante, do grão de trigo à região produtora de pães, é a expressão perfeita do Princípio 80/20, levado à máxima extensão. Causas diminutas, resultados maciços.
- Por fim, a evolução apresenta um exemplo deslumbrante de seletividade. O biólogo Richard Dawkins estima que 1% das espécies que já viveram sobre a Terra constituem os 100% que vivem atualmente no planeta.

O Princípio 80/20 opera em todas as dimensões da vida. É surpreendente e fantástico. E não é o que esperávamos: existe um enorme desequilíbrio entre as causas e os resultados.



Muitas pessoas acreditam que o Princípio 80/20, por dar ênfase aos 20% mais eficientes, seja inerentemente elitista. Mas estão erradas. É uma falácia o argumento de que exista alguma restrição quanto a quem aplica o princípio ou que essa é uma soma que dá zero. Não é verdade que, se eu tiro benefício do conceito, alguém vai sair perdendo.

Fazer objeção à ideia porque é elitista é uma perspectiva equivocada: o progresso é desejável e ajuda a todos. A perfeição e a equidade são

igualmente impossíveis e, em minha opinião, ambas são indesejáveis. O Princípio 80/20 não é mais elitista do que, por exemplo, o dinheiro, a propriedade privada ou as vacinas contra as doenças. Recusar-se a usar qualquer um desses recursos porque são “elitistas” é uma tolice. Todos eles são ferramentas para melhorar a vida das pessoas.

Qualquer um pode utilizar o conceito 80/20 para melhorar sua vida: a aplicação diária do princípio tem o objetivo de reduzir os esforços e as preocupações, e aumentar os resultados e a felicidade. Nós usamos o Princípio 80/20 para seguir em frente como um grão do Universo, produzindo resultados melhores com mais facilidade. Ao agir assim, outras pessoas também se beneficiam.

O que aconteceria se todo mundo aplicasse o pensamento 80/20 para viver? A vida seria melhor para todo mundo. Ainda existiriam os 20% mais eficientes e os restantes 80% de tudo? Com certeza. Se não fosse assim, qualquer possibilidade de aprimoramento deixaria de existir. Quando atingirmos a utopia ou o nirvana – num mundo perfeito –, o princípio 80/20 deixará de funcionar. Felizmente, isso não vai acontecer: sempre teremos algo para melhorar.

Como eu percebi por experiência própria, e como centenas de milhares de pessoas também descobriram, a aplicação do Princípio 80/20 pode ter uma influência enorme não apenas sobre a economia e a sociedade, mas também sobre nossas vidas. Esse conceito é capaz de nos tornar mais felizes, plenos e relaxados. Nós começamos a criar mais com menos.

---

1 Dados do censo de abril de 1991, relacionados somente à Inglaterra (sem incluir o restante do Reino Unido). Disponíveis em: <www.citypopulation.de>. Acesso em: 11 jan. 2016.

2 Revista *The Economist* de 27 de novembro de 1993, p. 33.

3 Revista *The Economist* de 17 de julho de 1993, p. 61.

4 Stanley Milgram no artigo “The smallworld problem”, publicado em *Psychology Today,* 1967, v.2, p. 60–67. Disponível em: <http://snap.stanford.edu/class/cs224w-readings/milgram67smallworld.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2016

5 Malcolm Gladwell, *The Tipping Point: How Little Things Can Make a Big Difference.* Boston: Little Brown.

CAPÍTULO 2:

CRIANDO MAIS COM MENOS

> *Muita gente poderia ir para o céu com metade do esforço que faz para chegar ao inferno.*
> Ben Jonson

Toda a história humana, todo o progresso da civilização gira em torno de produzir *mais com menos*.

Há aproximadamente oito mil anos, os humanos evoluíram da caça de animais selvagens e da colheita de frutos silvestres para um sistema agrícola, cultivando a terra e domesticando animais. Nossos ancestrais passaram a contar com mais fartura e alimentos melhores com muito menos esforços e sujeitos a menos perigos.

Até 300 anos atrás, 98% da população ativa trabalhava na terra. Então, uma nova revolução agrícola transformou a produtividade com o uso de máquinas. Atualmente, nos países desenvolvidos, a agricultura emprega somente 2 a 3% da força de trabalho, embora o setor produza muito mais comida, muito mais variada e nutritiva. Isso é mais com menos.

A autoestrada do progresso econômico nos últimos 400 anos também tem sido mais com menos: identificar e multiplicar as poucas forças e os métodos (os 20%) mais produtivos foi a maneira encontrada para ampliar os resultados com menos recursos. Quantidades cada vez menores de terra, capital, trabalho, gestão, insumos e tempo têm sido investidas para gerar resultados maiores e melhores: mais aço com menos minério de ferro, capital e trabalho; mais carros melhores com menos custo e consumo de energia; mais aparelhos eletrônicos com mais recursos e alta qualidade com preços cada vez menores.

Há um século os computadores não existiam. Há 40 anos, alguns computadores enormes e desajeitados eram construídos com enorme esforço e alto custo. A capacidade total de processamento de todos os computadores daquele tempo era bem menor do que a de um pequeno *notebook* que usamos atualmente. Os computadores continuam a ficar cada vez mais baratos, menores, mais fáceis de usar e mais poderosos. São um exemplo de como criar mais com menos.

Todo o avanço material da humanidade – no campo da ciência e tecnologia, nos padrões de vida, moradia, alimentação, saúde, longevidade, entretenimento, transporte e em tudo que torna a vida moderna tão mais rica e divertida do que antes – nos oferece mais com menos.

Com frequência, conseguimos obter mais com menos simplesmente deixando algo de fora. A álgebra é isso: possibilita fazer cálculos mais facilmente, *deixando os* números *de lado*, o que foi a base para o avanço de toda a programação de computadores. A rede de alcance mundial, ou *world wide web*, opera desconsiderando a distância e a localização da equação. O Walkman, da Sony, foi uma inovação brilhante, mas era na verdade um tocador de fitas cassete sem o amplificador e os autofalantes, embora tenha criado uma maneira fantástica de ouvir música em qualquer lugar. Um dry Martini é um coquetel delicioso sem Martini.[6] Toda a indústria de *fast-food* é formada apenas por restaurantes sem garçons.

De modo algum seria um exagero dizer que mais com menos é o princípio básico pelo qual a ciência moderna, a tecnologia e os negócios elevam o padrão de vida em toda parte.

O Princípio 80/20 afirma que uma pequena minoria de causas conduz a uma grande maioria de resultados. Sendo assim, se soubermos quais resultados desejamos, podemos procurar um modo superprodutivo de

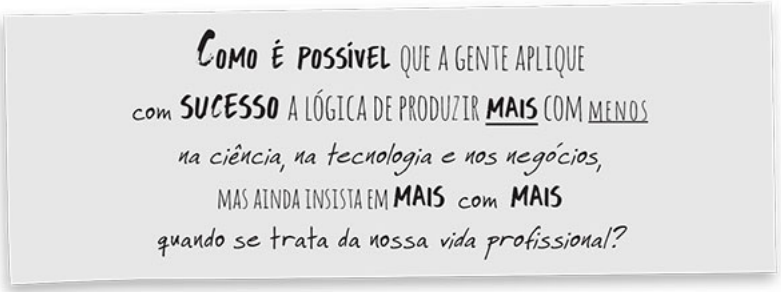
chegar a eles. A proporção 80/20 assegura que sempre existe um meio de atingir esse objetivo. Fazer mais com menos sempre é possível, basta identificar os 20% de ouro: as pessoas, os métodos, os recursos que são extremamente criativos e produtivos.

As empresas e os países que engendram meios de produzir mais valor com menos esforço, força de trabalho e dinheiro são os que prosperam; mas não significa que podem se deitar sobre os louros, pois sempre haverá um jeito de produzir ainda mais com muito menos e logo alguém vai descobrir como fazer isso. Pela existência do Princípio 80/20, o progresso econômico não pode parar.

NÓS NÃO APLICAMOS "MAIS COM MENOS" EM NOSSAS VIDAS

Embora o mundo moderno tenha adotado a lei do progresso – o princípio econômico e científico de criar mais com menos –, nós temos falhado reiteradamente em aplicar o mesmo conceito na organização da nossa vida privada e social. A filosofia moderna dos indivíduos é *mais com mais*. Para conquistar mais dinheiro, mais *status*, um emprego mais interessante, uma vida mais excitante, parece ser necessário oferecer mais e mais de si à profissão, ao trabalho, à empresa ou aos clientes – às vezes, chegando ao ponto em que não resta mais tempo nem energia para projetos pessoais, para a família, para os amigos, sem falar de tempo para relaxar com qualidade ou recarregar as baterias criativas.

A vida na pista de alta velocidade transforma-se em trabalho frenético. Certamente existe aí mais desafio, mais estímulo e mais dinheiro, mas há também submissão total às demandas do trabalho, mais estresse e exaustão, além de uma forte ansiedade difusa.



Se o conceito de mais com menos funciona para empresas e economias, deveria funcionar também na vida profissional das pessoas. Na verdade, eu sei que funciona por experiência própria e por ver meus amigos e conhecidos conseguirem obter mais com menos: mais satisfação, mais conquistas, mais dinheiro, mais felicidade, melhores relacionamentos e uma vida mais relaxada e equilibrada com menos sangue, batalhas, lágrimas e suor.

Muitas de nossas atitudes absorvem boa parte da nossa energia, mas são mais nocivas do que úteis. As preocupações são um exemplo clássico. Preocupar-se *nunca* é útil. Quando nos surpreendemos em meio a preocupações, deveríamos agir em vez de ficar inquietos ou, então, tomar a decisão de não agir e não nos preocuparmos. Quando podemos agir para evitar a má sorte ou reduzir as chances de que algo negativo aconteça – e essa é uma ação que vale a pena –, devemos tomar uma providência e então não nos preocuparmos mais. Por outro lado, se não podemos controlar ou influenciar o que vai acontecer, as preocupações só vão nos estressar e não vão ajudar em nada: nessa situação, deveríamos simplesmente não agir e não nos preocuparmos. Preocupações sempre vão surgir, mas é possível viver sem elas, decidindo instantaneamente agir ou não agir e, em ambos os casos, não se preocupar mais.

Temos um grande projeto à nossa frente: nada além de conseguir reverter nossos hábitos de vida e de trabalho, mudando de *mais com mais* para *mais com menos* na nossa vida social, pessoal e profissional.

Vai levar tempo. As modas sociais não mudam tão fácil e rapidamente. A noção cristã de que a labuta e os problemas são essenciais para o aprimoramento pessoal está tão profundamente enraizada na cultura e nas premissas profissionais da vida moderna que vai levar uma geração para extirpá-la. Mas o bom do Princípio 80/20 de vida é que nós – você e eu – não temos de esperar ninguém. Podemos começar a aplicá-lo e a colher os benefícios imediatamente.

COMO SER MAIS FELIZ COM MENOS ESFORÇO

Mais com menos é uma ferramenta prática que cumpre duas promessas:

- Sempre é possível melhorar algo em nossa vida, não apenas um pouco, mas em grande quantidade.
- A chave para realizar a melhoria é se perguntar: “O que me traria um resultado muito melhor com muito menos energia?”.

Não basta buscar a melhoria por meio de mais esforços ou se valendo dos mesmos recursos atuais. Um resultado muito melhor deve ser atingido em conjunto com *menos esforços*.

Esperar mais de menos pode parecer pouco razoável, mas esse é justamente o motivo pelo qual essa fantástica melhoria é possível. A armadilha embutida em fazer mais esforço para atingir um objetivo é que continuamos a empenhar sempre o mesmo tipo de esforço. Pode até ser que consigamos alguma melhoria, mas será pequena e, mais cedo ou mais tarde, vamos nos exaurir no processo. Em vez disso, deveria ser óbvio que ao estabelecer a surpreendente demanda de realizar mais com menos, estamos inventando uma grande ruptura: ao deliberadamente reduzir os fatores envolvidos na tarefa e ainda esperar resultados melhores, nós nos forçamos a raciocinar profundamente e a realizar algo diferente. Essa é a origem de todo progresso.

Raciocinar com afinco pode parecer um pouco assustador, mas não é muito melhor pensar um pouco mais, chegar a um resultado melhor e evitar uma porção de tarefas árduas? Com alguma prática, pensar em como obter mais com menos se torna divertido. O truque é selecionar as atividades que oferecem as mais altas recompensas com os menores gastos de energia.

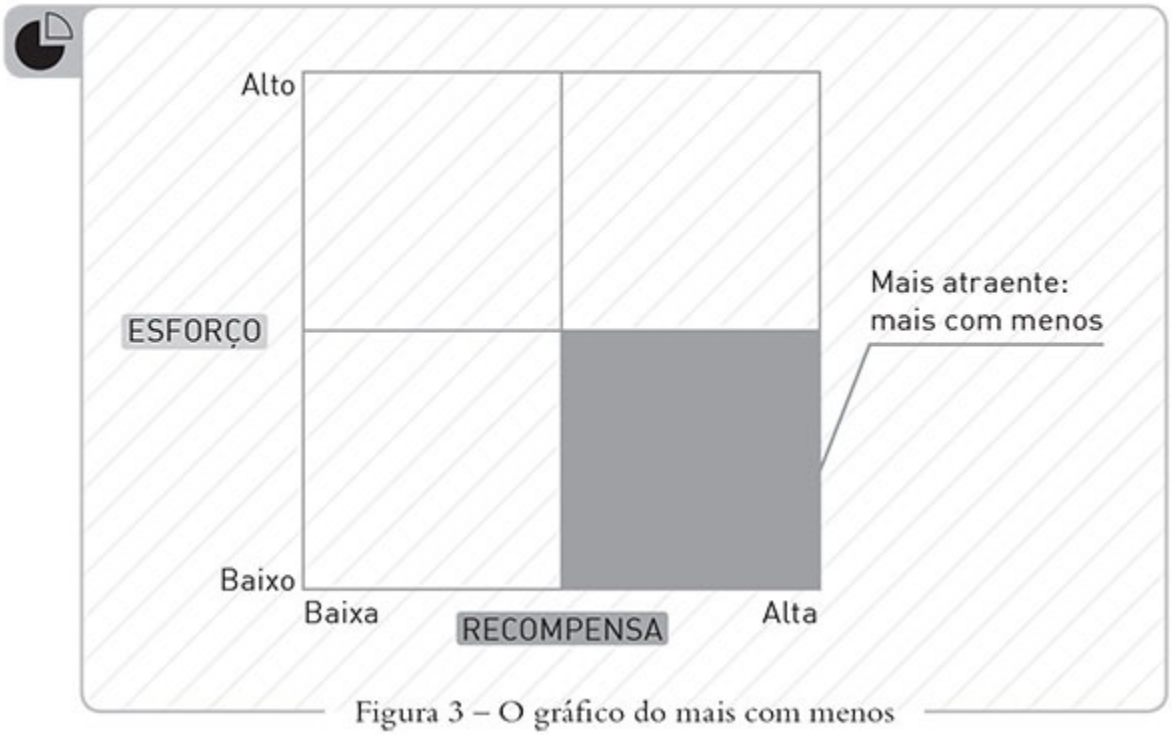


Figura 3 – O gráfico do mais com menos

Imagine que você é um homem da Idade da Pedra em Bedrock, cidade natal dos Flintstones. Você precisa chegar ao outro lado da cidade rapidamente. Suas alternativas são andar ou correr. Caminhando vai demorar uma vida. Correndo chegará mais depressa, mas fará muito mais esforço.

Decidir correr significaria cometer a mesma tolice moderna de buscar *mais com mais*. É a clássica armadilha de tentar garantir um resultado melhor, batalhando mais duramente.

O Princípio 80/20 de vida é diferente. De forma um tanto inviável, nós queremos alcançar um resultado muito melhor com muito menos esforço. Como já sabemos, no entanto, que mais com menos é possível, continuamos raciocinando até que surja uma solução que nos leve a esse resultado. Como podemos cruzar Bedrock muito mais rápido sem a estafa da correria?

Como a garçonete do restaurante pré-histórico, podemos deslizar de patins, gastando menos energia do que em uma corrida, mas ainda assim chegando mais depressa. Ou podemos ir mais além ainda e saltar nas costas de um brontossauro amigável. Isso é mais com menos.

Ou imagine, ainda, que você é um adolescente querendo marcar um encontro com aquela garota atraente. O gráfico da ação “mais com menos” seria parecido com a Figura 4.

Você pode ficar sonhando em como o encontro seria agradável, sem tomar atitude alguma. Isso seria fácil, mas inútil.

Ou, quem sabe, você pode tentar chamar a atenção dela para você tornando-se presidente do clube de debates ou vencendo alguma competição esportiva. Mas pode ser que a garota que você quer atrair não perceba ou não se importe – uma abordagem, portanto, de grande esforço e baixa recompensa.

Você também pode investir décadas tentando conquistar a simpatia dos pais dela, na esperança de que eles marquem um encontro entre vocês dois. Pode dar certo, mas vai exigir um esforço extraordinário.

Ou você pode simplesmente chegar diante do seu objeto de desejo, colocar o seu melhor e mais genuíno sorriso no rosto e convidá-la para um encontro – é fácil e bem provável que funcione.

Esse exemplo é óbvio, mas é possível traçar um gráfico “mais com menos” para tudo o que você quiser na vida. Com um pouco de imaginação, você vai achar uma solução de alta recompensa com menos uso de energia.

Eu *não* estou dizendo que nós devemos tomar o atalho do mínimo esforço ou que nunca devemos nos dedicar 100% a uma atividade ou causa que nos seja cara. A escolha é nossa. Se escolhermos as atividades certas, podemos dedicar pouco esforço e chegar a um ótimo resultado ou podemos oferecer tudo de melhor àquilo que estamos realizando e alcançar ainda mais.

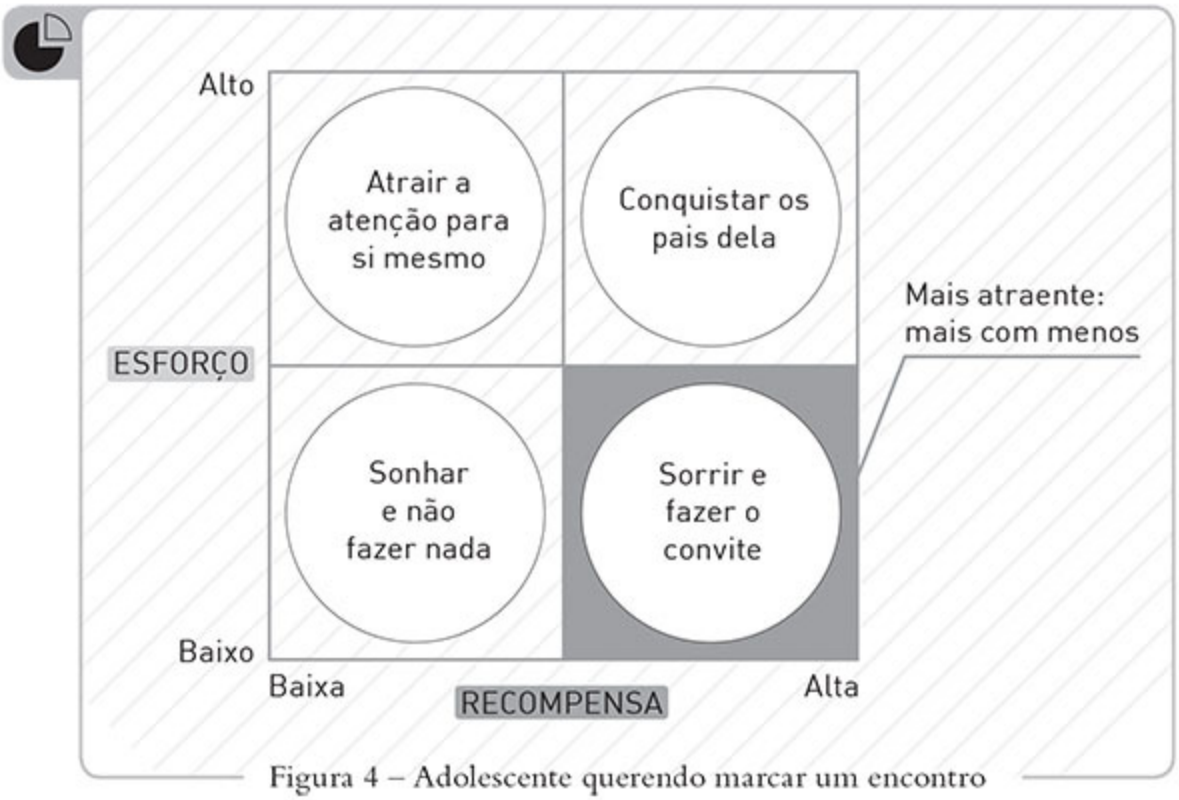


Figura 4 – Adolescente querendo marcar um encontro

Pense em algum grande cientista, músico, artista, filósofo, filantropo ou líder empresarial.

- Eles venceram tentando fazer algo que achavam fácil e natural ou realizando aquilo que lhes parecia mais difícil e artificial?
- Eles venceram porque se esforçaram mais ou porque achavam mais fácil do que os outros ser excelentes naquela área escolhida?
- Eles se dedicaram bastante porque se sentiam culpados ou porque se identificavam com o próprio trabalho, acreditavam nele e gostavam de fazer aquilo?

Mesmo quando essas pessoas se dedicam muito, a atuação delas é sempre econômica – elas recebem uma enorme recompensa pelo esforço que fazem.

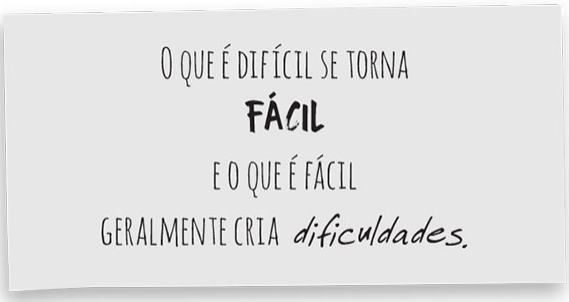
Em nossas vidas privadas, sempre há atividades que podemos fazer e que dão muito certo, embora custem pouco dinheiro e demandem pouco esforço. É incrivelmente piegas dizer, mas o melhor da vida é de graça ou custa quase nada, e oferece um retorno fantástico pelo esforço.

Fazer um agradecimento sincero, mostrar apreço, demonstrar afeição, observar o nascer ou o pôr do sol, cuidar de um animal ou de uma planta, fazer um gesto aleatório de gentileza, desfrutar de um passeio em um local bonito – todas essas são maneiras de obter mais com menos. A recompensa é desproporcional ao esforço.

Se pensar um pouco, vai ver que a única maneira de dar saltos para frente em nossas vidas é demandar mais com menos recursos. A beleza desse princípio é que pode ser aplicado a tudo, sempre funciona e sempre oferece uma resposta que você pode levar por toda a vida. O problema da ideia de fazer mais com mais é que não é sustentável. Mais com menos é fácil de manter e ampliar. Um pouco de reflexão prévia é um preço bem baixo por uma recompensa duradoura.

O QUE É DIFÍCIL SE TORNA FÁCIL

Um elemento final do conceito de mais com menos que pode fazer uma grande diferença é o papel desempenhado pelos hábitos. Qualquer atividade é sempre mais difícil na primeira vez em que é realizada e vai se tornando progressivamente mais fácil até chegar ao ponto em que é mais fácil fazê-la do que deixar de fazê-la. Um ótimo exemplo são os exercícios físicos. Caminhar cinco quilômetros é extremamente duro da primeira vez, mas, se fizer isso diariamente, não pode haver nada mais simples. De fato, o corpo e a mente se acostumam a qualquer atividade quando ela é realizada por duas semanas: aquilo se torna uma segunda natureza.



Embora possamos mudar nossos hábitos a qualquer momento, é mais fácil fazer isso quando somos mais jovens. Se nós sempre fazemos o que é mais fácil – como exagerar nas reações, ir de carro a todo lugar em vez de caminhar ou ficar bravo por causa da menor provocação –, acharemos difícil reverter esse hábito alguns anos mais tarde. Por outro lado, se realizamos *poucas atividades altamente valiosas* que são difíceis de iniciar, logo depois perceberemos que elas vão se tornando mais fáceis.

Alguns poucos bons hábitos são vitais porque, sem renovação contínua, podemos perder o que trabalhamos tanto para conquistar. Não importa, por exemplo, a intensidade de um programa de condicionamento físico – depois de um mês de inatividade todos os benefícios terão desaparecido. Por que trabalhar duro por nada, quando alguns poucos hábitos que se tornam uma segunda natureza podem lhe dar um ritmo diário saudável?

Seremos mais bem recompensados e gastaremos menos energia se adotarmos hábitos positivos mais cedo em vez de mais tarde. Além disso, dada a natureza humana, é melhor sermos *seletivos* em relação aos hábitos que vamos adotar. Seremos mais felizes com menos esforço se escolhermos cuidadosamente alguns hábitos excelentes, que gostaríamos de ter e dominar, sem nos incomodarmos com todos aqueles outros que – teoricamente – também poderíamos cultivar. Existe um limite para a quantidade de bons hábitos que uma pessoa consegue colocar em prática. Mesmo assim, alguns poucos hábitos podem ter um efeito fenomenal em nossa felicidade ao longo da vida – uma duradoura bonança resultante de um pequeno esforço inicial.

Cabe a você, não a mim, decidir quais novos hábitos são mais recompensadores para começar a cultivá-los (você vai desperdiçar tempo se

deixar essa decisão para mais tarde). Você não deve escolher um hábito porque é moralmente “bom”, mas por causa do enorme benefício que aquilo vai lhe trazer. Apenas selecione sete hábitos super-recompensadores que serão seus melhores amigos para o resto da vida.

A seguir, estão alguns exemplos de hábitos que oferecem enormes benefícios (se você realmente achar que são importantes; só você pode avaliar isso). Escolha seus sete hábitos super-recompensadores com bastante cuidado! Seja mais feliz com menos esforço!

EXEMPLOS DE HÁBITOS RECOMPENSADORES PARA A VIDA TODA[2]

Hábito	Recompensa
Exercício físico diário	Saúde melhor, corpo mais atraente e bem-estar
Exercício intelectual diário	Manter-se alerta, aumentar a inteligência e desfrutar das ideias
Fazer uma ação altruísta por dia	Fará você mais feliz
Meditar ou refletir com calma diariamente	Limpa e organiza a mente, possibilita decisões melhores
Cuidar diariamente do amor da sua vida	Faz com que o amor da sua vida seja mais feliz
Sempre elogiar ou agradecer, quando necessário	Faz com que os outros e você se sintam bem
Poupar e investir 10% da receita mensal	Um futuro livre de preocupações com dinheiro
Ser generoso com os amigos	Relações mais profundas e bem-estar
Sempre desfrutar de duas ou três horas de relax por dia[3]	Renova suas energias, mantém a felicidade e a saúde
Nunca mentir	Estimula a confiança e aprimora sua reputação
Sempre se manter calmo e relaxado	Bem-estar, boa saúde e vida mais longa
Manter o foco no que lhe interessa	Faz você realizar mais com menos
Decidir nunca se preocupar: agir e não se preocupar ou não agir e não se preocupar	Paz mental e redução do esforço
Perguntar-se com frequência como obter mais com menos	Melhoria dramática de qualquer situação

Escolha alguns poucos hábitos recompensadores que farão você mais feliz. A lista está longe de ser completa, portanto acrescente qualquer atitude que tenha potencial para lhe trazer mais felicidade e, então, torne-se um mestre nos seus sete melhores hábitos.

MAIS COM MENOS: A ÚLTIMA FRONTEIRA

O que é mais precioso e mais escasso para nós? O que nos deixaria mais aborrecidos, caso deixasse de existir?

Provavelmente, a resposta é *tempo*.

Pode parecer inacreditável que o princípio do mais com menos também se aplique àquilo que temos tão pouco na vida: o tempo. Embora possa soar estranha, essa afirmação é verdadeira.

7

8

---

6 Sou grato ao muito saudoso Douglas Adams por esses exemplos. Leia mais no livro dele chamado *The Salmon of Doubt: Hitchhiking the Galaxy One Last Time*, Nova York: Harmony.

7 Se você der valor a eles, claro.

8 Isso significa nada de celular, e-mail ou qualquer outra distração, especialmente aquelas não relacionadas ao trabalho.

CAPÍTULO 3:

TEMOS TODO O TEMPO DO MUNDO

O tempo é um deus gentil.
Sófocles

Aos 30 anos de idade, um corretor extremamente bem-sucedido de Wall Street decidiu ir para o Tibete, entrar para um monastério e se submeter a rigorosos estudos espirituais.

No final do primeiro dia, enquanto seus companheiros de treinamento pareciam exaustos, ele caminhou até o mestre Zen e lhe perguntou:

– Normalmente, quanto tempo demora para alcançar a iluminação?

– Sete anos – o mestre Zen respondeu.

– Mas eu fui um dos melhores na Faculdade de Administração de Harvard, ganhei dez milhões de dólares trabalhando no Goldman Sachs e, me preparando para vir para o monastério, fiz os melhores cursos de gestão de tempo. Quanto demoraria para mim, se eu estudar intensamente e tentar ao máximo reduzir o prazo do treinamento?

Então, o mestre Zen sorriu e disse:

– Catorze anos.

Por outro lado, você se lembra da história de Arquimedes? Um dia, ele estava tomando banho sossegadamente e derramou um pouco de água ao lado da banheira. De repente, deu um salto e correu pelado pelas ruas de Atenas, gritando:

– Eureca! Eu consegui!

Ele acabara de descobrir uma importante teoria. Só foi preciso um momento de inspiração, enquanto estava relaxado, pensando em nada de mais.

O tempo é assim: maldito, quando tentamos acelerar; um bom amigo, quando relaxamos.

Mas o que isso tem a ver com o Princípio 80/20? O tempo, provavelmente, é o melhor exemplo desse conceito e um dos mais valiosos fundamentos de nossas vidas. Quando criamos valor com nosso trabalho, chegamos a pelo menos 80% dele em 20% do nosso tempo. Na vida pessoal, podemos proporcionar 80% de felicidade e momentos valorosos para quem amamos em 20% ou menos do nosso tempo.

Assim que nos damos conta disso, nossa vida se transforma. De repente, não existe mais escassez de tempo. Não há mais pressa. Se pensarmos inteligentemente sobre o que podemos alcançar com nosso tempo, podemos relaxar e até não fazer nada. De fato, ficar relaxado – reservar-se uma porção de tempo para pensar – pode ser uma precondição para se chegar ao melhor resultado.

Isso era verdade para os gregos da Antiguidade. Com escravos para fazer todo o trabalho, eles investiam o próprio tempo pensando, debatendo e buscando o prazer. Resultado: uma das melhores civilizações, ciências e literatura que já existiram. Isso também é verdade nas sociedades modernas mais desenvolvidas. Como a maioria de nós não tem que trabalhar com as mãos, usamos nossa mente para criar uma enorme riqueza e muita ciência e cultura.

Existe, entretanto, um paradoxo aqui. Nós nunca fomos tão livres, todavia não consigamos desfrutar da nossa liberdade em toda a sua extensão. Nunca tivemos tanto tempo e, mesmo assim, sentimos como se tivéssemos cada vez menos. A vida moderna nos incita a acelerar nossas vidas. Usamos a tecnologia para fazer tudo mais depressa. Mas, correndo

contra o relógio, tudo que conseguimos é nos estressar. Agir mais depressa não nos dá mais tempo – ao contrário, faz com que sintamos que estamos sempre ficando para trás. Lutamos contra o tempo, nosso inimigo imaginário. Nós sentimos o tempo passar cada vez mais rápido, sumindo de nossas vidas numa velocidade alarmante. Andrew Marvell[10] escreveu:

E Henry Austin Dobson[11] observou ironicamente:

Existem duas maneiras para vivenciar o tempo. Há uma pequena quantidade dele – aqueles 20% ou menos – que oferece 80% do que queremos. E existe uma quantidade bem maior de tempo – os outros 80% ou mais – que nos dão míseros 20%.

O tempo não segue uma velocidade constante. O tempo flui aos trancos e barrancos, entre sussurros e barulhos, entre córregos e corredeiras. Há longos períodos em que nada acontece, e pequenas explosões que fazem as marés transformarem nosso mundo. A arte de navegar o tempo é entender o fluxo das ondas e surfar na direção da nossa felicidade e do sucesso. O tempo não é absoluto – ele é relativo às nossas emoções, nossa atenção e nossos ciclos.

De vez em quando, ficamos totalmente absortos, absolutamente felizes e em sintonia com o universo – é quando o tempo para. São aqueles raros momentos em que temos consciência do tempo ou de nós mesmos. Estamos na frequência, no agora, experimentando uma sensação de calma interior e de plenitude.

Esses são aqueles raros momentos em que nos sentimos mais felizes e quando atingimos o melhor. Um pouco como Arquimedes, podemos ter uma visão ou uma ideia inovadora. Tomamos uma decisão que muda nossa vida. Esses pequenos fragmentos de tempo valem por muitos dias, semanas, meses ou até anos de tempo "normal".

Já em outros períodos, não acontece nada que valha a pena. Ficamos aborrecidos, nos sentimos miseráveis e desestimulados. Nesses dias de cão, o tempo não corre e nem para – ele se arrasta pesadamente dentro de nós.

A primeira categoria de tempo tem o mesmo caráter e valor daquele do segundo exemplo? Dificilmente. Um dia de tempo na frequência certa pode valer uma vida inteira de dias de cão. *Menos é mais*.

O valor do tempo e como o experimentamos depende de como nós o utilizamos: como nos sentimos em relação à nossa vida – em cada período.

- É provável que experimentemos 80% da nossa felicidade em 20% do nosso tempo.
- 80% do nosso tempo talvez só contribua para 20% da nossa felicidade.
- Provavelmente, 80% das nossas conquistas derivam de 20% do nosso tempo...
- ...enquanto os outros 80% do nosso tempo só levam a 20% das nossas conquistas.

Isso quer dizer o seguinte:

- A maior parte do que fazemos tem valor limitado para nós e para os outros. O escritor francês La Bruyère[12] disse: “Aqueles que fazem o pior uso do tempo são os que mais reclamam de sua escassez”.
- Muito pouco do que experimentamos e fazemos num curto intervalo de tempo é realmente importante. Contudo, obtemos um retorno fantástico quando 20% do nosso tempo é o responsável por 80% da nossa felicidade e das nossas conquistas – conseguimos o quádruplo ou 400% de retorno nesse tempo.
- Se conseguirmos empregar bem uma pequena parte do nosso tempo, não haverá escassez dele. Mas se 80% do nosso tempo leva a apenas 20% de criação de valor para nós, então o retorno alcançado nesse período é somente de 20 dividido por 80, ou 25%. A questão não é o tempo, mas aquilo que fazemos com ele. Podemos obter um retorno insignificante de 25% ou um de 400%.
- Trabalhando por conta própria e investindo dois dias da semana para realizar nossas atividades mais valiosas, nós devemos conseguir 160% do valor que costumávamos gerar em cinco dias – e ainda ter mais três dias para fazer o que quisermos.
- Podemos alavancar nossa qualidade de vida, apenas mudando a maneira como empregamos o tempo. Se realizamos mais daquilo que nos deixa felizes e produtivos, e muito menos daquelas atividades que consomem a maior parte do nosso tempo, mas não nos proporcionam felicidade nem conquistas, poderemos aprimorar nossa vida de uma maneira sensacional – tudo isso com menos esforço!
- Normalmente, nós vivenciamos os “bons” momentos, que são curtos; e os “maus” momentos, que são longos: e se invertêssemos essa ordem? Se tornarmos os “bons” tempos longos e os “maus” momentos curtos, faremos uma revolução em nossas vidas.

Certamente, felicidade e eficácia pessoal não podem ser medidas com precisão. A relação 80/20 é aproximada. Ainda assim, multiplicando o valor do nosso tempo por quatro – uma boa regra de ouro – é como poder viver até ter 320 anos, em vez de 80, sem as desvantagens de envelhecer!

QUAIS SÃO AS SUAS ILHAS DE FELICIDADE?

As *ilhas de felicidade* são aquelas pequenas porções de tempo – momentos gloriosos e especiais – em que nos sentimos mais felizes.

Retroceda até a última vez em que se sentiu realmente feliz e, então, aos momentos de felicidade anteriores a esse.

O que esses intervalos de tempo têm em comum? Você estava em certo local com determinada pessoa ou envolvido em alguma atividade semelhante? Existe entre esses momentos um tema comum?

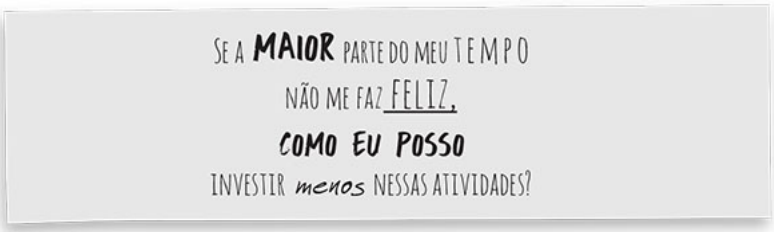
Como você poderia *multiplicar* o tempo investido em suas ilhas de felicidade? Quando você percebe que suas ilhas de felicidade são 20% do seu tempo, o que poderia fazer para torná-las 40, 60 ou 80%?

Se 80% do seu tempo leva a somente 20% da sua felicidade, você poderia cortar essas atividades, liberando tempo para investir naquilo que faz você mais feliz?

Felizmente, há sempre muitas atividades que nos oferecem um retorno muito baixo de felicidade em comparação com a quantidade de tempo investido nelas. As pesquisas indicam, por exemplo, que poucas pessoas que passam horas diante da televisão afirmam ser felizes com isso. Em geral, elas se sentem ligeiramente deprimidas. Se ver televisão faz você feliz, invista mais nisso; caso contrário, pare!

Que outras atividades de baixo retorno você poderia deixar de realizar? O que você faz além dos deveres? Se há pouco prazer no dever, quanto você está gerando de valor? Quando você está feliz, a sua felicidade inunda a vida dos outros ao seu redor. O tempo investido em ser miserável é antissocial.

Pergunte a si mesmo:



QUAIS SÃO AS SUAS ILHAS DE CONQUISTAS?

Quando ouviram falar pela primeira vez no Princípio 80/20, muitas pessoas entenderam o conceito pela perspectiva errada.

– A ideia soa muito bem na teoria – me falou recentemente o líder de uma instituição de caridade –, mas não fui capaz de fazer isso funcionar na prática. Não consegui me concentrar nos melhores 20% do que eu faço, a vida real não permite que eu mantenha esse ritmo por muito tempo.

– O que você acredita que sejam os seus melhores 20%? – eu perguntei.

– Bom, devo dar mais palestras, levantar dinheiro e me reunir com os bons e os melhores. Posso fazer dois almoços e dois jantares por semana nos quais eu discurso, mais do que isso, porém, me deixa exausto.

– Mas, provavelmente, esse *não* é o seu tempo mais valioso – eu retruquei. – Pense naqueles pequenos momentos em que você está relaxado e chega a um bom resultado. Você teve um desses momentos recentemente? Talvez quando você teve uma nova ideia brilhante?

– Ah, sei do que você está falando. Houve uma tarde linda em que eu estava fatigado, então fui para casa e me sentei em uma espreguiçadeira no jardim. Eu estava realmente com preguiça, mas, de repente, tive a ideia para nossa nova campanha. E foi verdade, nós levantamos cinco vezes mais fundos do que na campanha do ano anterior.

As *ilhas de conquistas* são aqueles pequenos períodos de tempo, quando você fica mais produtivo e criativo: quando consegue mais com menos e conquista o melhor aparentemente com pouco esforço num curto espaço de tempo. Quais são as suas ilhas?

O que elas têm em comum? Acontecem na mesma hora do dia? As atividades são similares entre si, como vender, escrever ou tomar decisões? Acontecem em algum lugar especial, com determinados colegas ou depois do mesmo tipo de evento ou estímulo? Em que astral você está? Em grupo ou sozinho? Pressionado ou relaxado? Conversando, ouvindo ou falando?

Como é que você poderia multiplicar seu investimento de tempo nas ilhas de conquistas e reduzi-lo em todas as demais atividades?

Richard Adams era um burocrata de nível médio, aborrecido e desiludido. Aos 50 anos, ele inventava histórias que contava para a filha, Juliet, dormir. Como a menina amava coelhos, Adams escreveu o livro *A*

Longa Jornada,[13] que vendeu mais de sete milhões de exemplares e transformou a vida dele.

Você conseguiria investir mais tempo naquelas atividades de que mais gosta, mesmo sem pedir demissão do seu emprego atual? Há um *hobby*, um interesse ou um Lado B na sua vida, que poderia florescer em uma nova carreira? Descubra: e invista mais tempo naquilo que gosta. Experimente seus novos projetos enquanto ainda está trabalhando em seu emprego normal. Tente diferentes ideias até que uma delas dê um clique.

O POBRE ESCRITURÁRIO QUE SONHAVA ACORDADO

Era uma vez um garoto irrequieto, que foi expulso da escola por seu comportamento rebelde. Então, ele encontrou um emprego mal pago de escriturário júnior. Ficava tão aborrecido no trabalho, que encontrava muito tempo para sonhar acordado e ler sobre ciência. Ele se imaginava um cientista amador e autodidata.

Esse garoto era Albert Einstein. Aos 25 anos, ele chacoalhou a comunidade científica internacional com sua teoria da relatividade. Einstein estruturou suas ideias enquanto trabalhava em um escritório de patentes em Berna, na Suíça, nos quatro anos anteriores. E desfrutou o resto da sua vida do posto de primeiro "cientista celebridade".

Muitas grandes ideias vêm de pessoas que realizam trabalhos comuns. O tempo, que de outra forma seria um desperdício aborrecido, pode se tornar altamente criativo e desfrutável.

Pense sobre aquelas perguntas 80/20 que já fizemos. Para respondê-las, tente refletir ou escrever tudo o que realmente o estimula, aquilo que você adora fazer a qualquer momento da vida – no trabalho, um hobby ou esporte, os melhores minutos de cada dia. Então, escolha uma dessas atividades e faça com que ela se torne o centro de sua vida ou, ainda, identifique o que as atividades têm em comum e faça mais disso e menos de todo o resto.

Por exemplo, minha vida deu uma virada para melhor, quando percebi que o que mais gosto de fazer é estimular o entusiasmo: fazer com que um indivíduo ou, o que é mais comum, um grupo de pessoas se reúna em torno de um tema ou de uma causa que eu também valorizo bastante. É por isso

que, atualmente, eu passo a maior parte do meu tempo escrevendo livros, fazendo palestras e conversando com os amigos sobre ideias que motivam a todos nós. Não existe uma categoria padrão de trabalho para “estimular o entusiasmo” – e, mesmo assim, a percepção de que era isso que eu mais gostava de fazer e o que fazia melhor me proporcionou uma vida muito mais enriquecedora, trabalhando menos. Para tomar decisões, eu agora sigo uma regra simples: se me pedem para fazer algo que não envolva estimular o entusiasmo nos outros, então, eu digo não.

O que seria o equivalente para você?

PERGUNTAS 80/20

- Eu poderia desfrutar mais a vida, desenvolvendo um interesse pessoal ou hobby que me direcionasse? Isso poderia me conduzir a uma nova carreira?
- Eu conseguiria pegar aquela pequena parte do meu tempo que mais me motiva e transformar em uma nova carreira?
- Que perguntas eu deveria responder para mim mesmo de modo a alavancar minha inspiração?

ESQUEÇA A GESTÃO DO TEMPO, FAÇA A REVOLUÇÃO DO TEMPO

Não tente “administrar” o seu tempo.

Você administra aquilo que tem pouco; dinheiro, por exemplo. Mas nós não temos escassez de tempo. Podemos ter falta de ideias, confiança ou bom senso, mas não de tempo. Do que sentimos falta é daqueles momentos maravilhosos quando o tempo para e nos sentimos magnificamente felizes e criativos.

A gestão do tempo nos diz para aumentar a velocidade. Ela nos promete mais tempo livre, mais tempo para relaxar, mas não cumpre nada disso. Essa promessa é apenas a cenoura amarrada na frente do burrico para que ele ande mais depressa. Como o burrico, a cenoura nos faz andar mais rápido, mas continuamos aqueles enganadores centímetros afastados dela. Em nosso mundo veloz, as horas são mais longas, o trabalho menos

prazeroso e a pressão mais intensa. Somos o burrico que está sendo iludido. Com a gestão do tempo, nós trabalhamos mais e relaxamos menos.

A *revolução do tempo* propõe o oposto. Nós temos muito tempo, não pouco. E porque temos muito tempo, nós o desperdiçamos.

Para detonar sua revolução do tempo, diminua a velocidade. Pare de se preocupar. Reduza as atividades.

Aja menos, pense mais. Reflita sobre aquilo que realmente lhe importa. Pare de fazer aquilo que não é valioso e que não torna você mais feliz. Saboreie a vida.

O mundo moderno perdeu o controle da aceleração. A tecnologia deveria colaborar para liberar nosso tempo, mas faz realmente o oposto. Como afirma Theodore Zeldin[14]:

> A tecnologia tem acelerado a batida do nosso coração, comprimindo cada vez mais o tempo dedicado aos afazeres domésticos, às viagens, ao entretenimento. Ninguém esperava que isso fosse criar a sensação de que a vida está passando depressa demais.[15]

Nade contra a corrente da aceleração. Seja pouco convencional, até mesmo excêntrico. Expurgue sua agenda. Desligue o telefone celular. Deixe de ir às reuniões ou eventos que o aborrecem. Conquiste mais tempo para você mesmo e para quem você gosta.

OS REVOLUCIONÁRIOS DO TEMPO

Como muita gente, eu admiro Warren Buffett, o investidor que é um dos homens mais ricos do planeta. Só que eu não o considero admirável por sua perspicácia nos negócios ou por seu dinheiro, mas por sua maneira extremamente pouco convencional de lidar com o tempo.

Ele administra o maior e mais rico império dos Estados Unidos. Mas ele se apressa? Ele é do tipo superocupado? Absolutamente, não. Ele diz que "vai dançando para o escritório". E, quando chega, "espera deitar de costas e pintar o teto da Capela Sistina". Seu estilo, segundo ele, "beira a letargia". Buffett toma pouquíssimas decisões, apenas aquelas extremamente importantes. Por ser tranquilo e reflexivo, em geral, ele acerta.

Entre as pessoas que conheci, quem ganha o prêmio de primeiro lugar como revolucionário do tempo? Dê um passo à frente, Bill Bain, o fundador e antigo líder de uma bem-sucedida empresa de consultoria.

Eu fui sócio daquela companhia por dois anos. Todo mundo trabalhava duro e por muito tempo – com uma única exceção. Geralmente, eu encontrava Bill no elevador, sempre imaculadamente vestido. Estava sempre chegando ou saindo do escritório com seus tênis impecáveis. Bill tomava todas as decisões-chave e fez uma fortuna, investindo pouco tempo e pouco esforço.

Prestar consultoria em administração é um trabalho pesado. Mesmo assim, Jim, um amigo e sócio, reverteu a tendência. Nós trabalhamos juntos em um pequeno e acanhado escritório, cheio de barulho e atividade frenética. Todo mundo corria loucamente. Menos Jim. Ele ficava lá sentado, examinando calmamente sua agenda e escrevendo languidamente seus objetivos. Nosso trabalho era torná-los realidade. Jim era maravilhosamente eficaz.

Chris foi outro consultor e revolucionário do tempo. Fazia negócios multimilionários. As equipes o adoravam. Estava sempre no escritório bem cedo pela manhã e ficava até tarde da noite. No entanto, sua reputação por longas horas dedicadas ao trabalho era imerecida. Discretamente, Chris passava as tardes jogando golfe ou tênis, no hipódromo ou em almoços prolongados. Todo mundo assumia que ele devia estar com clientes. Uma vez, quando fui recriminá-lo, ele me disse que estava vivendo de acordo com o Princípio 80/20, obtendo mais resultados com menos energia. Tive que concordar que era verdade!

VIVER NO PRESENTE

O presente momento é vital. Não viva no passado ou no futuro. Não se preocupe com o passado e nem com o futuro. Consiga mais com menos – limite-se ao presente momento e desfrute da sua concentração no agora.

O tempo não acaba. Nem se move da esquerda para a direita. Como nos mostram os relógios redondos, o tempo é cíclico. O tempo aproveitado no passado ainda está lá. Nossas conquistas e boas ações ainda permanecem. O presente é real e precioso, não importa quão longo ou curto seja nosso futuro. Podemos ter orgulho do nosso passado e esperança no futuro, mas só podemos viver no presente.

A perspectiva 80/20 aplicada ao tempo nos torna mais relaxados e "conectados". Tranquilos, porque o tempo passado não se esgotou. Agora, estamos mais sintonizados com o que está acontecendo e com as outras pessoas.

Temos a valiosa dádiva do dia atual para ser desfrutada e vivida como escolhermos. Cada momento da vida tem a qualidade da eternidade e a marca da nossa própria individualidade. Quando o tempo para, estamos totalmente absortos no presente. Somos tudo e somos nada. O tempo é fugaz e eterno. Nós somos felizes, a vida tem sentido. Somos parte do tempo e, ao mesmo tempo, estamos fora dele.

A revolução do tempo nos traz mais alegria em menos tempo. Quando o momento presente tem sentido, o tempo é um todo sem rupturas, valioso, mas quase imperceptível. A pressa acaba, a ansiedade diminui e a alegria aumenta. Podemos ser intensa e atemporalmente felizes. Quando entramos em sintonia com a vida e o Universo, damos um passo para fora do tempo. Alcançamos a mais elevada forma de viver mais com menos.

MELHORANDO OS ELEMENTOS-CHAVE DA SUA VIDA

Chegou o momento de seguir para a Parte 2, na qual abordaremos a aplicação da máxima "menos é mais e fazer mais com menos" a cinco áreas importantes de nossas vidas:

- Em você mesmo
- Trabalho e sucesso
- Dinheiro
- Relacionamentos
- Uma vida boa e simples

Em cada uma dessas áreas, vamos aprender como manter o foco na ideia de que menos é mais. Também veremos como melhorar a qualidade de vida – esquivando-nos da tensão e do estresse impostos pelo modo de vida do fazer mais com mais e, claro, aprendendo a desfrutar mais com menos.

Ao longo dos próximos capítulos, a ênfase vai recair em ações práticas e, na Parte 3, você e eu seguiremos para a conclusão, desenvolvendo um plano pessoal que nos permitirá prosperar no mundo moderno, evitando elegantemente seus enfadonhos infortúnios.

---

10 Andrew Marvell (1621-1678), parlamentar, poeta e escritor satírico inglês. Seu poema mais famoso é “To His Coy Mistress”, cujo verso reproduzido aqui foi traduzido por Augusto de Campos. Disponível em: <https://escamandro.wordpress.com/2014/04/14/andrew-marvell-em-traducao/>. Acesso em: 14 jan. 2016. (N.T.)

11 Henry Austin Dobson (1840-1921), poeta e ensaísta inglês. Verso em tradução livre.

12 Jean de La Bruyère (1645-1696), escritor francês, que ficou famoso por uma única obra: *Os Personagens ou Costumes do Século*, na qual descreve em peças curtas o espírito do tempo do século XVII. Sua frase citada no texto está em tradução livre. (N.T.)

13 No original, *Watership Down*, que foi filmado no final da década de 1970 e exibido nos cinemas com o título de *A Grande Aventura.* (N.T.)

14 Theodore Zeldin (1933-), historiador inglês, catedrático em Oxford, membro da Academia Europeia e professor visitante em Harvard. Em 1994, obteve consagração internacional com a publicação do livro *An Intimate History of Humanity.* (N.T.)

15 *An Intimate History of Humanity*, Nova York: HarperCollins, 1995.

Parte 2

VIVA COM ESTILO DE VIDA

CAPÍTULO 4:

FOQUE NOS SEUS MELHORES 20%

Tenho mais energia agora do que quando era mais jovem
porque sei exatamente o que quero fazer.
George Balanchine, lendário coreógrafo russo

Quando estava com 12 anos, Steven Spielberg decidiu que seria diretor de cinema. Cinco anos depois, foi visitar os estúdios da Universal. Ele escapou da visita-padrão, pois queria ver um filme de verdade sendo feito. O garoto de 17 anos agarrou-se ao diretor do departamento editorial e lhe contou sobre os filmes que iria dirigir no futuro.

No dia seguinte, vestido de terno, Spielberg encheu a maleta de seu pai com duas barras de chocolate e um sanduíche e marchou firmemente em direção dos portões do estúdio Universal. Ele se apoderou de um trailer abandonado, escrevendo na porta "Steven Spielberg, diretor". E tornou-se figura carimbada na área, misturando-se a diretores, produtores, escritores, editores, absorvendo ideias e observando como os verdadeiros profissionais agiam.

Aos 20 anos de idade, Spielberg mostrou à Universal um pequeno filme feito por ele e conquistou um contrato de sete anos para dirigir uma série de televisão. Mais tarde, claro, ele realizou uma lista de sucessos, incluindo *ET*, um dos maiores faturamentos do cinema de todos os tempos.

Spielberg era focado.

Ter foco é o segredo de todo poder, felicidade e sucesso pessoal. Foco quer dizer fazer menos; ser menos. O foco é o que mantém o menos sendo mais. Poucas pessoas têm foco, embora ter foco seja fácil. O foco expande a individualidade, a essência do ser humano.

QUEM É VOCÊ? QUEM VOCÊ QUER SE TORNAR?

O maior mistério da vida é o caráter e a singularidade humana. Nós lapidamos nossa individualidade. Outros animais, não. Nós compartilhamos 98% de nossos genes com os chimpanzés e, no entanto, esses 2% de variação fazem toda a diferença.

Nós não somos totalmente sujeitos à nossa genética. Ao criar histórias, ideias, música, ciência e a cultura popular ou pensando e comunicando, os seres humanos são capazes de realizações que os genes não fariam.[16]

Nosso destino é nos transformarmos em indivíduos – criando e realizando nosso potencial exclusivo. Cada um de nós evolui de maneira diferente e imprevisível.

A individualidade implica diferenciação. *E tornar-se diferente exige edição, subtração, foco*. Nós nos diferenciamos, quando mantemos o foco nas nossas partes distintivas e autênticas.

É verdade, nós não somos uma folha em branco. Nossos genes determinam nossa aparência e têm muito a dizer em relação a muitos outros de nossos atributos. Conforme vamos crescendo, nossos pais e nossa família influenciam o modo como nos comportamos, como pensamos sobre o mundo e sobre nós mesmos. Nossos professores, amigos, líderes espirituais, chefes e mentores nos moldam. As ideias e normas da nossa sociedade e os grupos dos quais participamos nos direcionam fortemente.

Mesmo assim, subtraindo todas essas influências, ainda há algo que resta: aquilo que é estranho e precioso e constitui o próprio *eu*, nossa autonomia e identidade exclusivas. Quaisquer que sejam as pressões e

influências sobre nós, temos nossa própria personalidade. Ninguém mais no planeta é igual. Por uma grande ou pequena perspectiva, estamos destinados a influenciar o mundo, tornando-o diferente daquilo que seria sem nossa existência.

Nós nos individualizamos pela *subtração*. Menos é mais.

Temos a magnífica oportunidade de nos desapegarmos daquelas pequenas partes de nós mesmos que não são autênticas, que não são "realmente nós" – aquelas partes impostas pela conjuntura, pelos pais e pelo ambiente. O eu autêntico é uma pequena parte de nós, embora seja vital. Todos nós temos talentos especiais, criatividade única, o nosso toque de genialidade: a centelha da vida que é integralmente nossa.

Quando mantemos o foco em nós mesmos, deixamos de fazer o que os outros fazem, de pensar o que os outros pensam. Isso é uma perda? Em quantidade, sim; mas não em qualidade. Pelo conceito de qualidade, menos é mais. Estreitando nossos interesses, somos capazes de aprofundá-los e intensificá-los. Ao focar em nossos melhores e mais exclusivos atributos, nós nos tornamos mais singulares, mais *humanos*. Conseguimos manter o foco em nossa força, nossa singularidade e em nossa habilidade para desfrutar a vida de forma profunda e exclusiva.

O desenvolvimento da individualidade é um processo consciente. Trata-se de decidir quem você é e quem você não é; quem você quer se tornar e quem você não quer se tornar. É com nossas decisões e ações deliberadas que nos individualizamos, lapidando e aperfeiçoando aquilo que é diferente e melhor em nós mesmos.

FOCO E INDIVIDUALIDADE TORNAM A VIDA MAIS FÁCIL

Muita gente vaga pela vida sem muita esperança ou direcionamento. Muitas pessoas acreditam que essa é a maneira mais fácil de viver. Será? Elas estão se subestimando?

Desenvolver um eu autêntico, a melhor e mais vital parte de uma pessoa, não é difícil nem artificial. Ao ser verdadeiro com você mesmo, está abrindo mão daquelas partes que não são genuínas ou espontâneas. Você para de atuar. Para de fingir que tem interesse ou que está motivado por aquilo que, na realidade, te aborrece. Você deixa de se preocupar com o que

os outros vão pensar. O que poderia ser mais fácil do que isso? Mais recompensador? O que poderia tornar a sua vida ainda mais eletrizante?

O mundo moderno nos sobrecarrega. Tentamos conduzir tudo ao mesmo tempo. Tomamos zilhões de pequenas decisões. Esse é o jeito excessivo de viver. É muito mais simples tomar apenas algumas poucas grandes decisões!

Como observou sarcasticamente Amy Harris[17]: “Freiras não precisam estar antenadas nas tendências da *Vogue*”.

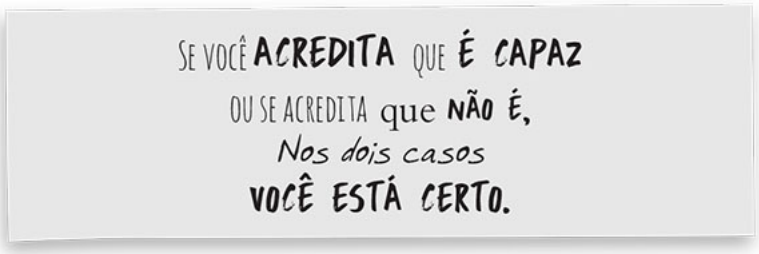
Honestamente, não conseguimos dar atenção a muita gente ou a muitos assuntos. Não é possível ser dedicado a muitas pessoas ou a muitas causas simultaneamente.

A vida fica mais fácil depois de tomarmos algumas poucas e grandes decisões:

- Para quem e para que você mais se dedica?
- Que tipo de pessoa você é e quem gostaria de se tornar?
- Quais são suas qualidades, emoções e habilidades mais fortes?
- Gostaria de se comprometer com um parceiro de vida? Quem?
- Você quer criar crianças?
- Você gostaria de ter renome e reconhecimento? Para quê?
- Você quer trabalhar por conta própria ou nos seus próprios termos? Em qual área?
- Você gostaria de criar algo que os outros notassem e aproveitassem?
- Você gostaria de ter um lugar para “plantar meus amigos, meus discos e livros...?”[18]
- Você anda investindo muita energia naquilo que não é essencial para a sua felicidade?

Todas essas decisões subtraem. Elas simplificam a vida, encerram opções, eliminam o excesso de escolhas. Por isso, concentram energia. No que você anda investindo a sua energia? A sua força pessoal está bem focada?

Quando estiver tentando responder perguntas desse tipo, não tenha receio de pedir ajuda aos amigos ou ao seu mentor. Use esses indivíduos como uma caixa de ressonância – a maioria das pessoas precisa de apoio dos outros para conseguir descobrir o que é melhor para si mesmas.



O foco diminui a dúvida e alavanca a confiança e a força. Como Shakespeare escreveu em *Medida por Medida*:

> Não passam de traidoras nossas dúvidas, que nos privam, por vezes, do que fora nosso, se não tivéssemos receio de tentá-lo.[19]

Todos nós temos um ativo tremendo e subutilizado: nossas emoções e nossa mente subconsciente. Na verdade, o subconsciente é um computador pessoal bastante amigável: está sempre ligado e em sintonia.

O subconsciente pode resolver dilemas, semear ideias brilhantes e nos trazer paz e alegria. Exatamente como um computador pessoal, ele entrega muito mais com muito menos consumo de energia e dinheiro.

Quantas vezes você está levando o cachorro para passear, escovando os dentes, meditando ou sentado numa cadeira na varanda e, de repente – Uau! Eureca! A mente consciente não estava trabalhando naquele assunto, mas a subconsciente estava e ofereceu a resposta de que você precisava.

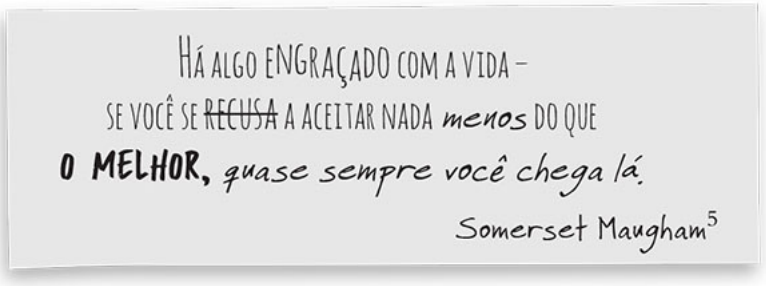
O subconsciente é seletivo. Quando você fica profundamente atento a uma questão, ele anota. Nunca processa mensagens fracas ou confusas. O subconsciente trabalha melhor quando você está focado em um assunto. Menos é mais.

FOCO E INDIVIDUALIDADE NOS FAZEM FELIZES

A felicidade não está fora de nós, está dentro. Nossa mente e nossas emoções e, além disso, o que pensamos sobre nós mesmos são o que nos faz felizes ou infelizes. Somos felizes quando temos respeito por nós mesmos e alta autoestima.

A autoestima pode ser temporariamente estimulada pelas drogas ou pelas bebidas, por elogios, poder, dinheiro ou pela autoilusão. No entanto, a maneira mais confiável de manter a autoestima elevada e duradoura é cultivar o melhor de nós mesmos. Uma autoimagem precisa e positiva é baseada em nossa individualidade: uma percepção autêntica sobre quem somos e por que levamos a vida daquela maneira. A felicidade duradoura não é obtida pelo consumo. A felicidade exige a participação ativa naquilo que valorizamos. Para realizar tudo com excelência, goste do que faz e tenha orgulho do que já fez – é isso que fertiliza a felicidade, mas demanda desenvolvimento e individualidade.

Chegar ao melhor somente com aquilo que mais combina com você é mais divertido do que aborrecido. Assim, obter o melhor se torna relativamente mais fácil.



20

As emoções criativas nos possuem e nos deliciam. Elas surgem do carinho, da atenção, do foco, de sonhos realizáveis e do desejo apaixonado de criar.

Dançar bem, amar bem, criar crianças bem, jogar golfe bem, cozinhar bem, fazer boas perguntas, dirigir um bom filme – são ações movidas pela inspiração e que nos tornam mais felizes.

APLICANDO O PRINCÍPIO 80/20 PARA TER FOCO E SE APRIMORAR

O processo a seguir apresenta três passos para realizar melhorias dramáticas em qualquer área da sua vida:

- Passo 1: Foco no seu destino 80/20 – aonde você quer chegar.
- Passo 2: Encontre o caminho 80/20 – a rota mais fácil de chegar ao seu destino.
- Passo 3: Entre em ação 80/20 – as primeiras ações-chave.

Passo 1: Foco no seu destino 80/20

Seu destino é onde você quer chegar e onde você quer estar. Isso significa o seguinte:

- Suas metas, sonhos e objetivos ao longo da vida – o que você quer conquistar.
- O tipo de lugar onde quer estar – as pessoas com quem quer conviver, o tipo de indivíduo que quer se tornar, as experiências que pretende ter, a qualidade da sua vida.
- Sua meta mais importante – a vida que mais combina e que expressa o seu jeito de ser.

Usando a lei do foco, segundo a qual menos é mais, você deve refletir cuidadosamente sobre seu *destino pessoal e particular*, aquele que é melhor para você. Para ser feliz, cada um de nós precisa de um único destino 80/20, aquele que elimina a vasta maioria dos objetivos triviais e define nosso extremamente relevante subconjunto de objetivos vitais. Com foco em seu destino 80/20, cada pessoa resolve o enigma do mais com menos. Quais são aquelas poucas características ou resultados que nos fazem mais felizes?

Quais são aquelas poucas qualidades nas quais devemos nos focar, sem nos preocuparmos com as demais?

O destino 80/20 é somente uma pequena parte de tudo aquilo que está disponível, mas é aquele que é central para nossa personalidade e nossos desejos mais profundos.

O que realmente acontece a partir do momento em que focamos em nosso destino 80/20 é que passamos imediatamente a vivenciá-lo. Quando você é excepcionalmente seletivo e foca apenas naqueles *poucos* pontos que *realmente importam*, a vida vai lhe exigir uma postura com mais propósito e significado, muito além do que você tinha previamente, quando ainda se preocupava com um grande número de questões.

Portanto, em quem e no que você gostaria de se transformar? Deixando de lado toda a encenação e as armadilhas relacionadas aos papéis que assumimos, quem é você autenticamente? Quais são os seus melhores 20%?

Uma boa maneira de responder a essa questão é identificar os 20% dos seus picos. Vamos ver o exemplo do meu amigo Steve, que administra um restaurante em Cape Town.

Entre os 20% de picos de habilidades e interesses de Steve, estão (como apresenta a Figura 5, na página 60): entretenimento, hospitalidade, rock, iniciar novos negócios, ensinar, compreender as pessoas e comunicação verbal. Ele tem as qualidades ideais para criar e administrar um restaurante descolado.

Já a Figura 6, na página 61, mostra os 20% de picos emocionais e pessoais do Steve, que são: liderança inspiradora, trabalho em equipe, ser confiável e entusiasmo pela vida.

Utilize as Figuras 7 e 8 (nas páginas 62 e 63) para registrar no gráfico os seus próprios melhores 20%: marque pontos dando notas a cada atributo e depois junte as linhas para identificar os picos.

– Quero construir meu nome no ramo de restaurantes – disse Steve –, não apenas aqui em Cape Town, na África do Sul, mas também internacionalmente. Meu compromisso com a Tracy é para a vida toda e também com nossos filhos. Quero que eles cresçam sabendo que são amados para que tenham uma vida feliz. Além de criar e administrar novos restaurantes, gosto de liderar e treinar as pessoas para que sejam capazes de dar o melhor no trabalho. Ainda estou aprendendo o que faz de um

restaurante um restaurante excelente e vou continuar a aprender para sempre.

– Há algo mais – eu perguntei – de que você realmente goste e queira?

– Não – ele respondeu.

Portanto, Steve conhece seu destino 80/20.

E você? Consegue delimitar o que está tentando ser e alcançar lá no fundo das questões essenciais que realmente importam? Em caso positivo, você está pronto para fazer mais com menos.

Tente preencher abaixo o seu destino 80/20:

Meu destino 80/20 é:

Analise:

- Esse destino 80/20 realmente reflete tudo aquilo que você mais quer e mais gosta?
- Ele reflete a sua identidade? É singular como você?
- Esse destino dá sustentabilidade a seus melhores talentos e emoções?
- Esse destino lhe dá foco? Vai evitar esbanjamento de energia em muitas outras atividades? Vai eliminar uma porção de objetivos que atualmente sugam grande parte de sua energia?
- É sintético a ponto de você conseguir se lembrar sempre dele?
- Deixa você motivado? É um sonho de vida?

E o mais importante:

- Ir em busca desse destino vai provar a você que menos é mais?

Passo 2: Encontre o caminho 80/20

Qual é a rota melhor e mais fácil para chegar ao seu destino 80/20? Sabendo o que quer, como você pode obter grandes melhorias em sua vida, enquanto faz menos em todas as dimensões?

- Existem sempre muitas possibilidades de rota para se chegar a um destino.
- A maior parte das rotas será pior do que apenas algumas poucas delas. As rotas 80/20 que selecionamos são muito mais fáceis e mais produtivas do que as outras.
- Existe sempre uma rota que oferece uma solução elegante e relativamente mais fácil, uma maneira de obter muito mais do que queremos com um gasto muito menor de energia, tempo, dinheiro e aborrecimento. Tudo que temos que fazer é encontrá-la.
- Provavelmente, alguém já encontrou a rota 80/20 ou alguma semelhante. Quem já foi espetacularmente bem-sucedido para alcançar um objetivo semelhante ao seu destino 80/20? Como essa pessoa conseguiu fazer isso?
- As rotas também são uma questão pessoal. Encontre uma que combine muito bem com você.
- As rotas ficam mais fáceis com uma ajuda dos aliados. Pense nisso – quem poderia lhe dar uma carona?

Mas o teste mais rigoroso para saber se você encontrou, ou não, a sua rota 80/20 é se fazer a seguinte pergunta:

- Sua rota oferece mais por menos? Ela vai lhe dar não apenas uma solução melhor, mas também mais fácil? A menos que seja simultaneamente melhor e mais fácil, essa rota não vai levar você a um grande aprimoramento da sua vida.

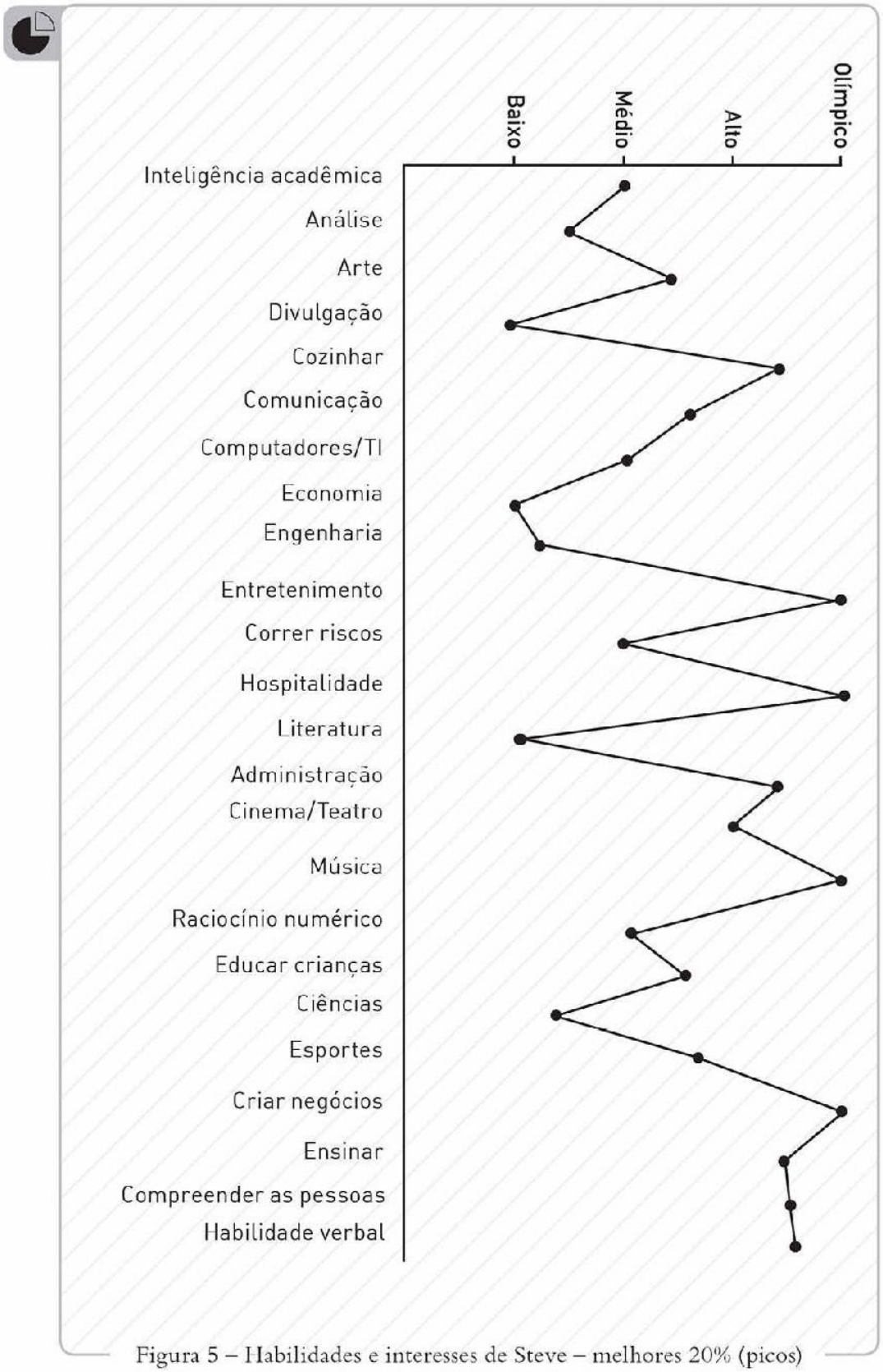


Figura 5 – Habilidades e interesses de Steve – melhores 20% (picos)

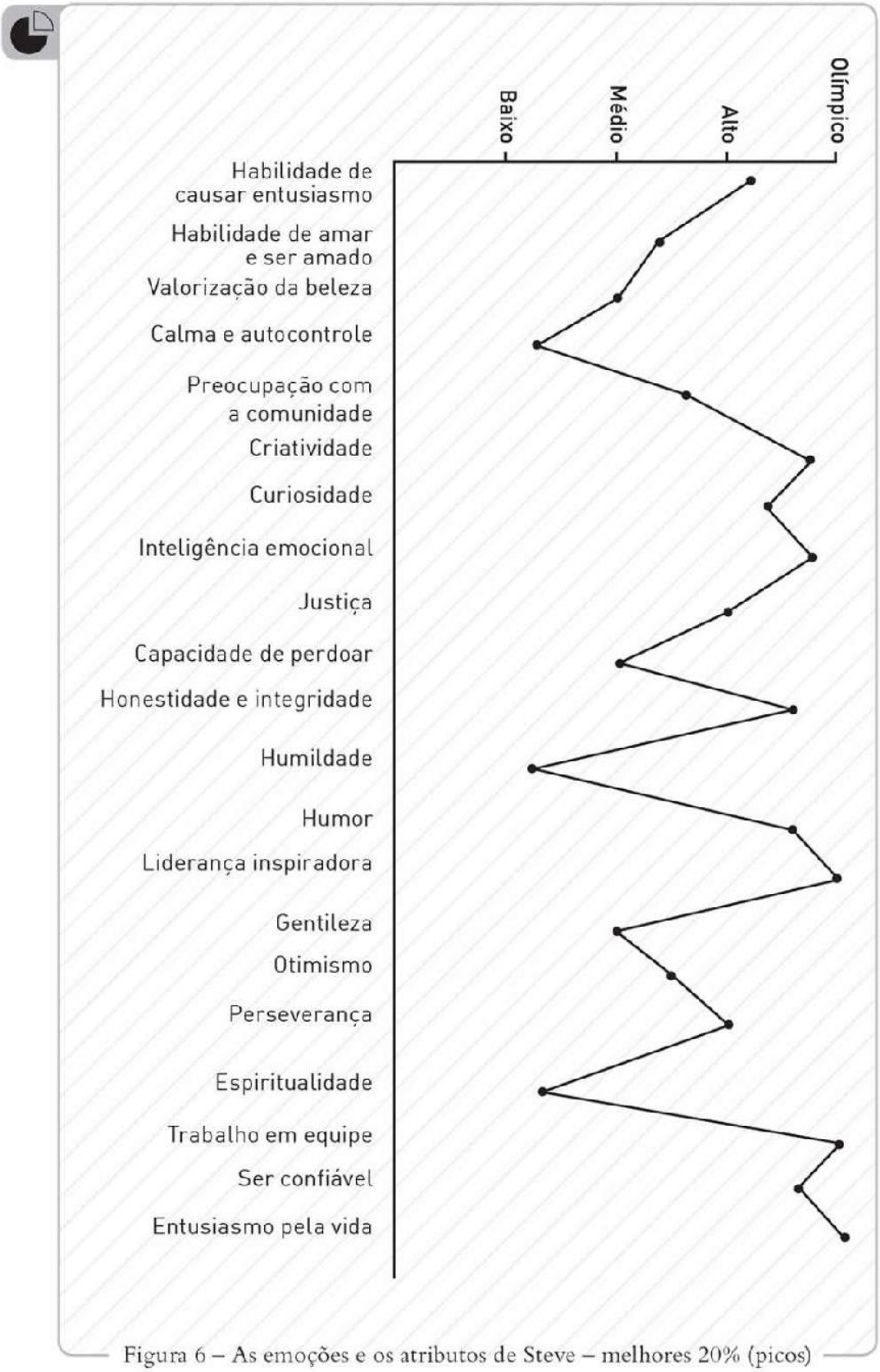


Figura 6 – As emoções e os atributos de Steve – melhores 20% (picos)

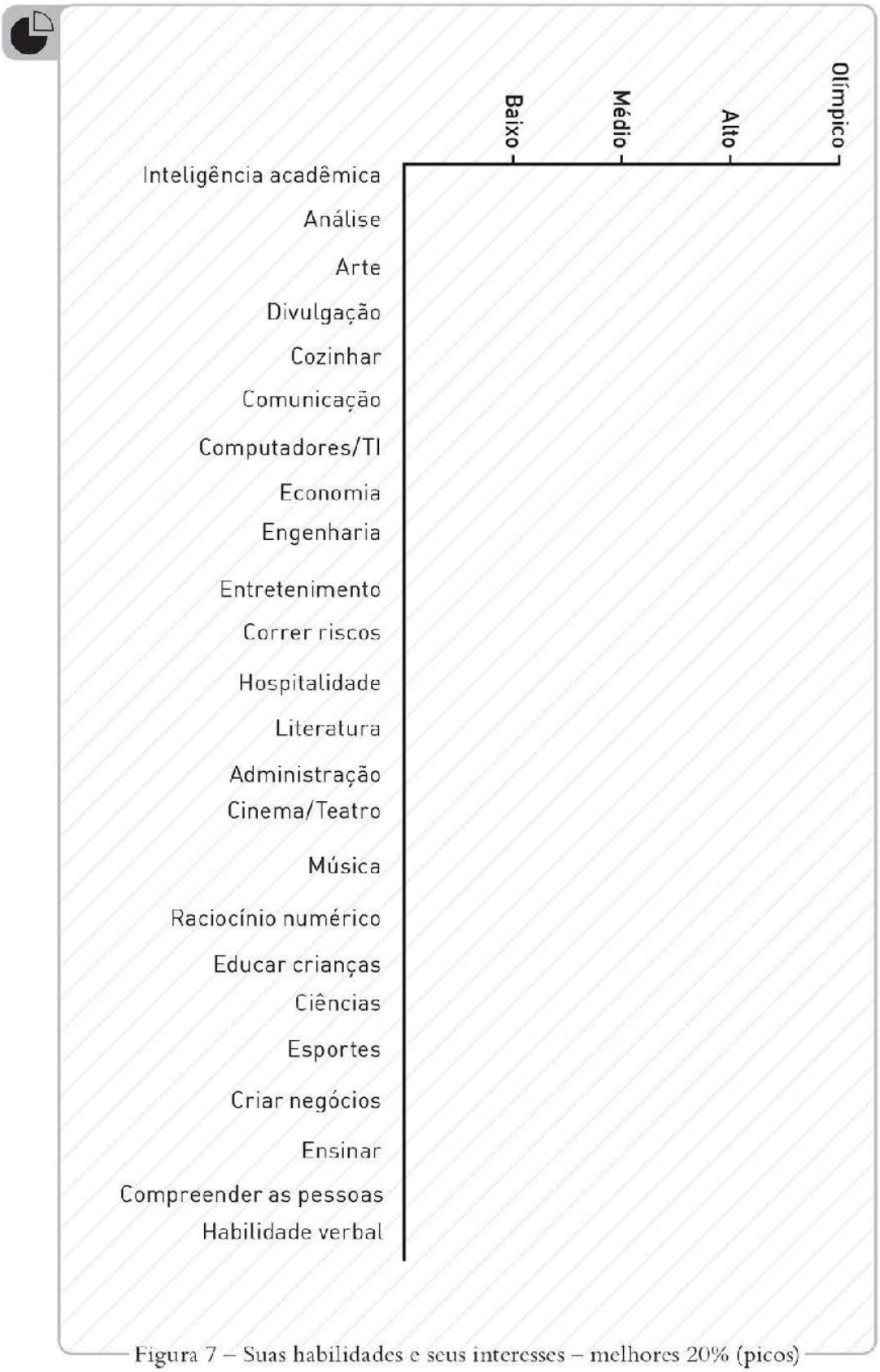


Figura 7 – Suas habilidades e seus interesses – melhores 20% (picos)

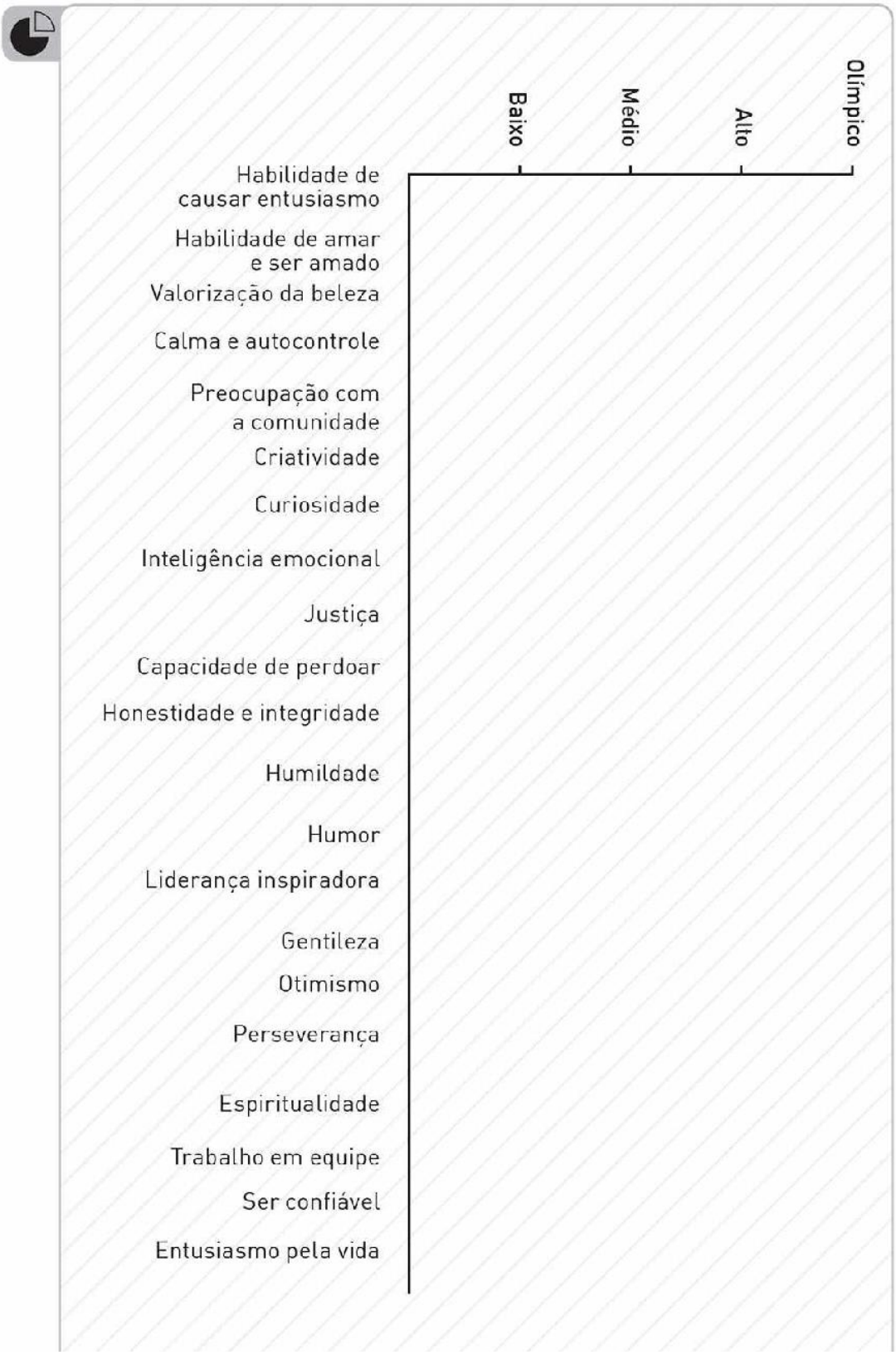

Baixo
Médio
Alto
Olímpico
Habilidade de causar entusiasmo
Habilidade de amar e ser amado
Valorização da beleza
Calma e autocontrole
Preocupação com a comunidade
Criatividade
Curiosidade
Inteligência emocional
Justiça
Capacidade de perdoar
Honestidade e integridade
Humildade
Humor
Liderança inspiradora
Gentileza
Otimismo
Perseverança
Espiritualidade
Trabalho em equipe
Ser confiável
Entusiasmo pela vida

Figura 8 – Suas emoções e seus atributos – melhores 20% (picos)

Como uma ilustração simples e literal de rota, vamos supor que seu destino seja a estação de Paddington, em Londres. Você mora na zona Leste da cidade, perto de uma estação de metrô. Você gosta de caminhar, mas isso não é prático: são quase dez quilômetros e você precisa chegar rapidamente à estação de Paddington. Olhando o mapa do metrô, você planeja ir da sua estação local pela Linha Central até Notting Hill e, então, trocar para a Linha Circular até Paddington. Solução boa e elegante.

Mas, e se você quiser uma rota 80/20, que é mais rápida e ainda melhor? Tente o seguinte. Saia do Metrô na estação Lancaster, duas paradas antes de Notting Hill, e dê uma caminhada tranquila até Paddington, sem gastar mais do que cinco minutos. Feitas as contas, você deixa de andar quatro estações no Metrô e, além disso, evita o incômodo de trocar de linha e ter que esperar por outro trem. A rota 80/20 é mais fácil, mais agradável e ainda mais rápida. Mais com menos.

Ou imagine que está no sul da Espanha com pressa para ir de San Pedro para a costa de Sevilha; são três horas de carro. Você é um motorista ansioso e costuma se perder. A estrada para Sevilha começa com quase 50 quilômetros de curvas bem fechadas, passando por uma serra até Ronda e, então, são necessárias várias trocas de direção e é difícil manter a rota certa. Não existe nenhum outro caminho para Sevilha que seja mais curto ou mais direto. Sendo assim, você parte se lamentando.

Mas, e se você seguir o Princípio 80/20? Você quer mais com menos: uma solução que seja mais fácil para você e que ainda exija menos tempo de viagem. Embora isso possa lhe custar alguns minutos preciosos de reflexão prévia, você estuda o mapa cuidadosamente e pede ajuda à gerente do posto de gasolina. Ela lhe informa que, por uma pequena tarifa, você pode pegar a autoestrada para Málaga e depois seguir por outra autoestrada até Sevilha. Quanto tempo isso leva? Duas horas, ela responde, se você dirigir rapidamente. É bem sinalizada? Até mesmo a sua avó seria incapaz de se perder, ela fala e dá risada. Você concorda com ela: a autoestrada é bem sinalizada e está praticamente vazia, porque os espanhóis odeiam pagar pedágio.

Reservando um pouco mais de tempo para pensar antes, você encontrou uma rota muito mais fácil e também mais rápida. Mais com menos.

Seja claro, porém, em relação aos seus objetivos antes de decidir por uma rota. No exemplo de Sevilha, a melhor rota poderia ser diferente se você tivesse muito tempo, gostasse de dirigir em estradas difíceis e considerasse um privilégio viajar por belas paisagens. Nesse caso, você escolheria a rota montanhosa, que passa por Ronda: essa estrada lhe ofereceria mais por menos – mais paisagens belas e interessantes com distância menor e sem o custo do pedágio.

O "destino" não é somente chegar a Sevilha, mas também a diversão durante o percurso. Isso é típico de uma vida plena. É importante saber o que você quer conquistar e o que *não quer*; e igualmente ou até mais importante é entender como você quer viver e como não quer viver e que tipo de pessoa quer ser e qual não quer ser.

Com certeza, meus exemplos sobre viagens são triviais. Foram pensados somente para ilustrar o conceito de rota 80/20 de modo simples e fácil de lembrar, o que não significa que haja sempre um plano de viagem melhor ou que as rotas turísticas sejam realmente algo importante a ponto de nos preocuparmos com elas. Contudo, para identificar sua rota 80/20, vale a pena dedicar bastante reflexão prévia para encontrar o caminho melhor e mais fácil – e, então, obter mais com menos. E certamente esse é o caso para procurar a rota até os seus melhores 20%. Como fazer isso?

De volta a Steve. Ele descobriu sua rota 80/20?

Ele me contou o seguinte:

– Eu dei a largada. Consegui um investidor estrangeiro e abri esse restaurante há dois anos. Venci o melhor concurso de restaurantes de Cape Town no ano passado e todo mundo concorda que tenho um lugar legal. Mas quero ter uma rede desses restaurantes na África do Sul e depois torná-la internacional. O próximo passo é abrir uma filial em Joanesburgo. Para fazer isso, tenho que encontrar um novo investidor e estou perto de conseguir. Então, vou ter que provar que minha ideia também funcionará na cidade.

– Não há nada mais importante na sua rota? – perguntei.

– Há um ponto, sim – respondeu Steve. – Preciso encontrar um mentor dos Estados Unidos, da Europa ou da Austrália. Para atingir meu objetivo com mais qualidade, tenho que contar com alguém melhor do que eu para

me desafiar e motivar. Ainda não encontrei esse mentor, mas é uma meta-chave para esse ano.

Existem sempre muitas rotas possíveis. A rota 80/20 é a maneira melhor, mais rápida, mais divertida, menos preocupante e menos exigente de energia para você chegar lá. E, além disso – e aqui está um ponto-chave –, é o caminho *menos* provável de você já estar seguindo neste momento ou sequer estar divisando no horizonte.

Por quê? Porque viver o Princípio 80/20, assim como o próprio Princípio 80/20, é contraintuitivo. Ele oferece uma resposta *muito melhor* simplesmente porque a melhor solução não é imediatamente visível por nós, já que estamos condicionados a considerar o quadro geral, isto é, aqueles 100% da nossa experiência. Se formos deixados por conta própria, vamos direto para a rota que oferece mais por mais. O desafio é construir uma rota que ofereça mais por menos.

Sendo assim, para tentar identificar a rota 80/20 até os seus melhores 20%, tente responder a estas perguntas excêntricas:

- Qual é a rota para seu destino 80/20 que você normalmente seguiria? Essa não é a sua resposta – ao contrário, esse é o padrão que impede você de encontrar sua possível rota 80/20. Só quando você conseguir uma abordagem extremamente melhor do que a sua resposta habitual é que terá encontrado sua rota 80/20.
- Agora se pergunte: como você poderia melhorar significativamente a sua resposta habitual, querendo de modo irracional obter mais com menos?

- Divida a melhoria em duas partes. Primeiro, como você poderia obter mais? Qual poderia ser uma rota muito melhor para você? Como você se divertiria mais e o que o faria chegar mais depressa ao seu destino 80/20? Reflita sobre todas as rotas possíveis. Se tiver poucas ideias, peça para um amigo – ou três – dar uma ajuda; é sempre mais fácil resolver o quebra-cabeça dos outros.
- Segundo, pergunte como a rota poderia se tornar mais fácil para você. Imagine o máximo de ideias.
- Então, junte todas as respostas até que tenha uma maneira exequível e que, definitivamente, lhe ofereça mais com menos. Mesmo que não tenha certeza de que dará certo, experimente. Se falhar, siga em frente para a sua segunda melhor rota – mas somente se ela também lhe oferecer mais com menos.

Caso você fique perplexo com alguma das suas respostas, volte aos seus picos dos melhores 20%. Aqueles seus melhores atributos, o que você realiza naturalmente, vão lhe dar as pistas de como fazer para conseguir mais com menos.

Por exemplo, quando mais jovem, meu destino 80/20 era me tornar um bem-sucedido e bem remunerado consultor de gestão. A primeira rota que tomei parecia bastante promissora: consegui um emprego na melhor companhia do setor e a que crescia mais depressa nos Estados Unidos, a Boston Consulting Group (BCG). Infelizmente (que mais tarde se revelou felizmente), embora meus clientes parecessem gostar de mim, meus chefes não gostavam. Eu consegui pedir demissão antes que me mandassem embora.

A segunda rota que encontrei foi a Bain & Company, uma empresa criada por consultores que saíram da BCG. Tendo fracassado da primeira vez, com um buraco enorme no ego, eu estava determinado a corrigir o que dera errado antes: meu jeito preguiçoso, meu espírito independente, a irreverência e a reputação de ter uma tendência à frivolidade. Decidi fazer um grande esforço e

trabalhar duro, bajulando meus chefes e lhes apresentando o lado sério e responsável da minha natureza. Eu não falharia novamente e ainda provaria ao pessoal das BCG que eles haviam me avaliado erroneamente.

Era o certo a fazer? Sim e não. Bain foi uma ótima escolha. Tinha uma excelente fórmula de negócios, focada exclusivamente em atender o principal líder das empresas clientes, e lá eu cresci ainda mais depressa do que na BCG. O talento era tão escasso na Bain que eu rapidamente fui promovido a sócio júnior. Dominei meus instintos rebeldes e projetei uma imagem convincente de líder de equipe e de lealdade à empresa.

Eu estava seguindo agradavelmente rumo ao meu destino 80/20, mas um dia comecei a me perguntar o que estava fazendo. Será que eu estava realmente seguindo minha rota 80/20?

Ficou claro que não. Estava vestindo minha máscara para a Bain, buscando conseguir mais com mais. Mais sucesso, mais trabalho interessante, mais responsabilidades e mais dinheiro. Ótimo. Mas a barganha que eu fizera também me levou a muito mais: mais intensidade no trabalho, mais horas, mais devoção obsessiva ao trabalho e à empresa, mais politicagem, mais preocupações, mais conformidade às predileções dos chefes e mais viagens internacionais enfadonhas. Para alguém que acreditava em fazer mais com menos, aquela situação estava bem longe da ideal.

O que falar sobre os meus melhores 20%? Eu estava empregando-os adequadamente? Infelizmente, não. Eu sou bom com ideias, soluções repentinas e também para detectar talentos e dizer aos clientes o que fazer para ganhar mais dinheiro. Eu não sou bom em trabalhar duro por longos períodos de tempo (sou um corredor veloz, de corridas de curta distância, e não de maratonas) e nem em parecer muito sério e solene, fazer política interna e toda aquela encrenca danada de administrar outras pessoas. Então, a Bain era o lugar certo para mim? Na verdade, não. Eu não era tão

devoto e nem tão leal. Estava achando um horror manter o perfil requerido pela Bain? Pode apostar.

Meu primeiro pensamento foi que eu já tinha dinheiro suficiente e deveria levar a vida numa boa, saindo de uma vez por todas da área de consultoria em administração. Isso seria, na realidade, menos com menos: menos trabalho, menos esforço e estresse, mas também menos dinheiro e menos trabalho interessante. Eu ainda não havia chegado ao meu destino 80/20 e, por isso, queria provar que conseguiria chegar lá. Além do mais, eu professava a crença de que era possível fazer mais com menos.

Então, como eu planejaria o meu mais com menos? O que eu queria? Menos angústia, menos conformidade, menos recalque da minha natureza, menos viagens, menos trabalho intenso, menos obrigações administrativas e menos chefes (de preferência, nenhum!). Por outro lado, eu queria mais trabalho com clientes interessantes, mais independência, mais tempo com minha família e meus amigos, mais liberdade para escolher meus colegas e, além disso – vamos ser honestos –, ainda mais dinheiro.

Enumerar meus desejos foi como atender a eles. Ao definir o que eu não queria e o que queria mais, a rota 80/20 tornou-se evidente rapidamente. A única maneira para conseguir mais com menos, exatamente como eu queria, era começar a minha própria empresa. Mesmo assim, aquilo não era inteiramente verdade. Refletindo mais profundamente, percebi que não queria a responsabilidade administrativa de ter a Koch & Co, tampouco acreditava que tivesse todas as habilidades necessárias para fundar uma empresa realmente notável. A rota 80/20 ideal para mim foi ser o cofundador de uma consultoria com mais dois outros sócios cujos melhores 20% eram exatamente complementares aos meus.

Eu acredito firmemente que o destino e a rota mais ambiciosos também podem ser os mais fáceis – se, e somente se, eles coincidirem precisamente com seus pontos fortes. Trabalhando na Bain & Co, eu consegui corrigir de

modo bem-sucedido meus pontos fracos, mas realmente estava apenas escondendo minhas falhas mais evidentes. Ao corrigir nossos pontos fracos, o máximo que atingimos é a mediocridade. Por outro lado, ao lapidar nossos pontos mais fortes (aqueles melhores 20%), e insistir em agir de acordo com o que é mais autêntico e verdadeiro em nosso interior, pedindo irracionalmente mais com menos, então, o céu é o limite.

Passo 3: Entre em ação 80/20

O que é a ação 80/20 e no que ela é diferente de como agimos normalmente no dia a dia de nossas vidas? Existem três diferenças libertadoras:

- A ação 80/20 é ditada única e exclusivamente pelo destino e pela rota que você definiu.
- A ação 80/20 foca naquelas pouquíssimas atividades que já provaram lhe oferecer a maior parte da sua felicidade e plenitude: mais é menos.
- A ação 80/20 envolve agir menos no total e obter melhores resultados no final – mais com menos.

Assim que decidi meu destino 80/20 (ser um consultor em gestão bem-sucedido) e a minha rota 80/20 (iniciar uma nova empresa com dois sócios), a ação 80/20 se tornou óbvia. Só havia duas providências a tomar: encontrar os sócios e iniciar a empresa! Depois que tomei a decisão, todas as demais ações que realizava durante o dia se tornaram triviais: encontrar os sócios e começar o negócio eram as únicas vitais. Embora não estivesse claro como eu colocaria em prática essas duas ações, elas eram tudo em que eu pensava e com que me importava.

Eis aqui o mais estranho: dois meses depois de ter tomado minha decisão, eu ainda não havia posto em prática minha ação

80/20. Não conseguia escolher que colegas abordaria com a proposta de fundarmos juntos uma consultoria concorrente – um movimento errado poderia me fazer perder o emprego. Então, a sorte interveio. Eu telefonei para Ian Fisher, um colega e amigo, para falar sobre um projeto que estávamos tocando juntos. No final da conversa, ele deixou algo escapar.

– Tem algo esquisito acontecendo com Jim e Iain (dois outros sócios juniores). Não podemos falar realmente sobre isso, mas eles viajaram de repente para Boston (a sede da Bain & Co).

– O que está acontecendo, Ian?

– Não posso lhe dizer, Richard, mas é bem estranho e parece bem ruim.

– Como assim? Como você não pode me falar? Nós somos colegas próximos e, além disso, eu sou seu chefe.

– Bill Bain me fez jurar que não contaria a ninguém.

Então, resolvi jogar um verde:

– Eles pediram demissão?

Silêncio. Depois de uma longa pausa:

– Você disse isso, não fui eu.

O telefone de Jim Lawrence tocou e tocou. O de Iain Evan estava desligado. Pulei na minha bicicleta e pedalei pela ciclovia do Tâmisa até a casa dele, em Kew. Encontrei os dois escondidos lá e bem chocados depois de terem tido uma reunião traumática com Bill Bain. Eles iam abrir uma nova consultoria sozinhos? Sim. Eu poderia ser sócio deles? Bem, talvez. Sim!

A sorte entrou em ação 80/20 por mim. Ou não?

Há uma frase maravilhosa na parábola *O Alquimista*, de Paulo Coelho[21]:

Eu acho que isso está certo: quando você tem clareza a respeito do seu destino e da sua rota 80/20, então, alguns eventos fortuitos darão uma poderosa alavancada nos seus planos na direção certa. Mas a frase-chave é a seguinte: *quando você sabe o seu destino*.

Se já não tivesse definido meu destino e minha rota 80/20, não teria pressionado Ian Fisher a respeito de suas observações misteriosas e, provavelmente, não teria adivinhado o que tinha acontecido e, finalmente, não teria – de modo aparentemente impulsivo – pulado na minha bicicleta para ir encontrá-los (era uma longa distância e eu tinha outros planos para aquela manhã). Eu ainda não havia entrado em ação, mas tudo fica mais fácil, quando você já estreitou o foco em um objetivo que combina com você.

A ação nem sempre tem que ser previamente planejada. O desejo, *isso sim*, tem que ser previamente identificado. Estar aberto aos eventos fortuitos, interpretá-los e aproveitá-los adequadamente, é parte do Princípio de vida 80/20.

Em última instância, se você não agir do modo 80/20, sua vida não vai se transformar. Já ao adotar as ações 80/20, você será capaz de multiplicar sua felicidade muito além da proporção de seus esforços.

Faça o máximo da diferença para você mesmo. Ninguém mais pode fazer isso. Foque no melhor de você para que menos seja mais. Encontre a rota para aprimorar sua vida, assim você alcançará mais resultados com menos preocupação e menos esforços. Então, entre em ação e fique aberto à sorte que o Universo tentar lançar sobre você. Quando tiver descoberto e escolhido as partes autênticas de você mesmo e as fizer funcionar suave e facilmente, vai se tornar único e altamente valioso... e, sim, também será muito mais feliz.

16 Usar métodos contraceptivos, por exemplo, que, quer esteja certo ou errado, opõe-se aos interesses dos nossos genes.

17 Amy B. Harris (1970-), escritora, roteirista e produtora norte-americana, especialmente de séries televisivas. (N.T.)

18 Citação de trecho da letra da música “Casa no Campo”, de Zé Rodrix, que fez muito sucesso na voz de Elis Regina na década de 1970. (N.T.)

19 William Shakespeare (1564-1616), considerado o maior e mais influente dramaturgo inglês. A frase citada é o início de uma fala do personagem Lúcio no Ato I, Cena IV, da comédia *Medida por Medida.* (N.T.)

20 Somerset Maugham (1874-1965), romancista e dramaturgo inglês. (N.T.)

21 Paulo Coelho (1947-), jornalista, compositor e romancista brasileiro. Lançou *O Alquimista* em 1988, que se tornou o livro de autor nacional mais vendido no mundo, ultrapassando a marca dos 83 milhões de exemplares. (N.T.)

CAPÍTULO 5:

DESFRUTE DO TRABALHO E DO SUCESSO

> *É verdade que trabalhar duro nunca matou ninguém, mas eu me pergunto: para que arriscar?*
> Ronald Reagan[22]

Lembra aquele filme do Woody Allen, *A Rosa Púrpura do Cairo*? Mia Farrow está sentada na plateia, vendo seu filme predileto. De repente, o ator Jeff Daniels, aborrecido por ter que recitar repetidamente as mesmas falas, salta da tela para dentro do cinema. Ele toma Mia Farrow nos braços e dá início a um romance arrebatador.

Ali está, eu acredito, o segredo do sucesso. Não me refiro a agarrar a Mia Farrow, estou falando da habilidade de dar um salto da vida comum para aquilo que ela pode ser. Estou falando sobre ter uma ideia, uma fantasia ou uma paixão – e entrar em ação. Isso significa escapar de uma vida de deveres, na qual tudo acontece de acordo com o que é previsto pelos outros, e passar a viver uma vida criada por sua própria imaginação. Esqueça tudo a respeito de trabalho duro e passe a usar o melhor de todos

os atributos humanos, isto é, a habilidade de sair do mundo como ele é e chegar àquele que está em nossa mente. Pensar, imaginar, criar e desfrutar.

Os outros animais trabalham duro, só os humanos podem pensar profundamente. Os outros animais são programados pela evolução. As pessoas também são, mas nós também podemos nos programar e mudar o mundo que encontramos por outro mais agradável. Todo o edifício da moderna civilização não repousa sobre a labuta, a força muscular, a repetição ou longas horas de trabalho, mas na visão, inspiração, inventividade, originalidade e empreendedorismo. Movendo-se de onde você está agora no mundo real para aquele mundo que sonha, você o torna real.

O que é verdadeiro para a humanidade como um todo também é válido para os indivíduos. As pessoas mais bem-sucedidas que mudaram o mundo não investiram suor e lágrimas, mas ideias e paixão. Não é uma questão de trabalhar duramente ou da quantidade de horas dedicadas; o ponto é ter uma visão diferente, uma ideia original, algo que expresse a individualidade e a criatividade. O sucesso se origina nas ideias e depois na ação de acordo com esses pensamentos.

Portanto, se pensa que deve trabalhar duro e realizar atividades desagradáveis para ser bem-sucedido, repense esse conceito. Você imagina que o Bill Gates, que não terminou a faculdade, mas fundou a Microsoft, acabou se tornando um dos homens mais ricos do mundo porque trabalhava arduamente? Você acha que Warren Buffett, megainvestidor e megabilionário, trabalha duro? E o que falar a respeito dos gigantes da mídia como a Oprah Winfrey e o Rupert Murdoch? O que existe de diferente neles? A devoção pelo trabalho duro ou novas ótimas ideias?

E o que dizer de Ronald Reagan? John F. Kennedy? Winston Churchill? Albert Einstein? Charles Darwin? William Shakespeare? Cristóvão Colombo? Jesus Cristo?

Esses gigantes não ficavam presos em suas mesas. O que todos eles fizeram foi investir tempo no que mais lhes importava: ou seja, as poucas atividades essenciais em que lideravam com naturalidade. Por outro lado, investiram bem pouco ou nenhum tempo naquela quantidade enorme de atividades triviais que ocupava os seus contemporâneos.

Existe o caminho difícil para o sucesso, mas há também o mais fácil. O difícil é estudar duro por longos anos, trabalhar incansavelmente por 60 horas ou mais por semana durante várias décadas, preocupar-se com a impressão que está causando e, enquanto isso, ir escalando com garra alguma pirâmide organizacional. Isto é, sacrificar a vida agradável de agora na esperança de uma vida muito melhor no futuro. A ideia aqui é realizar algo extraordinário a um custo extraordinário para alcançar resultados extraordinários.

O Princípio 80/20 de vida é mais fácil. E é acessível para todo mundo, inclusive àquelas pessoas que não tiveram a oportunidade de se desenvolver muito nos estudos e na carreira.

Dê um enorme salto mental: desassocie o esforço da recompensa. Coloque o foco no resultado que você quer e encontre o caminho mais fácil para chegar lá com o *mínimo esforço, o menor sacrifício e o maior prazer*. Concentre-se naquilo que produz os resultados extraordinários sem exigir esforços extraordinários. Relaxe e seja eficiente. Primeiro, pense no resultado que deseja. Então, vá atrás com o mínimo de energia:

- 20% do trabalho, esforço e recursos dão 80% dos resultados. O que nos oferece 80% dos resultados com 20% de esforço – ou o resultado de 400% para 100% do esforço? Qual é o caminho ordinário para os resultados extraordinários?
- Mais de 80% das pessoas lutam para obter 20% dos resultados. Menos de 20% dos profissionais controlam 80% da melhor parte de tudo. Na sua área de trabalho, quem são eles? O que eles fazem diferente?
- 80% do seu valor para as outras pessoas se origina de 20% daquilo que você realiza. Quais são essas poucas atividades vitais?
- 80% do seu sucesso deriva de 20% – ou menos – das suas habilidades e conhecimentos. Quais são realmente as atividades que você realiza muito melhor que os outros?

- 80% de suas conquistas resultam de 20% ou menos das circunstâncias em que você se encontra: você brilha em momentos específicos, de modo particular, junto de determinadas pessoas. Quando? Onde? Por quê?
- 80% do que você quer vem de 20% das táticas ou comportamentos que você adota. Que comportamentos apresentam resultados desproporcionais à energia investida?
- Para tudo que você deseja, há um caminho notadamente superior: uma rota que entrega 80% dos resultados para 20% do esforço normal. Vá experimentando até encontrar aquele que é quatro vezes melhor do que os demais.

INTELIGÊNCIA E ÓCIO

O general Von Manstein, militar alemão, disse:

> “Existem somente quatro tipos de militares:
> O primeiro são aqueles preguiçosos e estúpidos. Deixe-os em paz, eles não fazem mal a ninguém.
> Em segundo, existem aqueles inteligentes que trabalham duro. São excelentes oficiais e asseguram que todo detalhe seja adequadamente considerado.
> O terceiro tipo são os que trabalham duro, mas são estúpidos. Essas pessoas são uma ameaça e devem ser descartadas o mais depressa possível, pois criam trabalho irrelevante para todo mundo.
> E, finalmente, há aqueles que são os inteligentes ociosos. Esses foram feitos para ocupar os mais altos postos militares.”

Cultive a inteligência ociosa. Você tem falta de inteligência ou falta de ociosidade?

Caso considere que não é muito inteligente – e, para achar isso, no fim das contas, você tem que ser bastante esperto –, trabalhe seu conhecimento

e especialização em uma área bem específica na qual os resultados extraordinários estejam disponíveis com um esforço modesto.

Se for inteligente, mas não gosta da ociosidade, trabalhe nisso. Realizar tudo, simplesmente porque você consegue, diminui a eficácia. Concentre-se nas poucas atividades que realmente trazem os melhores resultados. Faça somente aquilo que traz grandes benefícios.

É impressionante como as pessoas contestam esse conselho tão simples. Uma conversa típica em torno do assunto costuma ser assim:

Amigo: – Você deve estar brincando, quando me diz para ser mais ocioso.
Eu: – Não, estou falando muito sério. Não é possível dar foco nos melhores 20%, enquanto se tenta fazer todo o resto. É muito melhor investir o dobro naqueles mágicos 20% e muito menos no restante. Resultado final: 60% a mais de resultados com 60% menos de energia investida.
Amigo: – Não devíamos colocar 100% de energia nos mágicos 20% e obter quatro vezes mais resultados?
Eu: – Na teoria, tudo bem, mas na prática, nem sempre. Primeiro, vamos desacelerar. Pare de fazer o que não é essencial. Existe um limite de quanto podemos investir nas atividades mágicas sem diluir a qualidade do processo. Temos que nos forçar a fazer menos. Ganhe tempo para encontrar mais áreas vitais e atividades mais eficazes.
Amigo: – Mas você não acredita realmente nessa conversa de ser ocioso, não é?
Eu: – Existem pessoas, como Ronald Reagan, que conquistam ótimos resultados apenas focando em um ou dois objetivos. E existem os superesforçados, como o presidente Carter,[23] que têm muitas metas e falham freneticamente. Mesmo assim, existem excelentes cientistas e artistas apaixonados pelo próprio trabalho. Eu não diria a eles para ficarem ociosos. Na verdade, não estou advogando em favor da ociosidade, mas de reservar tempo para se

concentrar naquilo que realmente importa. Se você não gosta da palavra "ocioso", tente "relaxado". Faça aquilo de que mais gosta, faça isso calmamente e sem preocupações.
Uma pessoa que trabalha demais frequentemente está muito ocupada para identificar o que verdadeiramente importa. Já alguém ocioso quer fazer o mínimo possível, então se concentra somente no essencial. O que realmente é mais produtivo é uma pessoa ociosa que tem novas ideias e mantém o foco em fazer acontecer. Com frequência, pensar é perturbador, às vezes, até mesmo assustador. Ficar enterrado sob o trivial é menos ameaçador.
Para a maioria de nós, a única maneira de criar algo novo e valioso é desacelerar, realizar menos, esfriar a cabeça. Se você realmente adora o que faz, não precisa ser ocioso. Mas, se você está realizando muitas atividades que detesta, elimine-as. Mantenha somente aquelas valiosas e agradáveis.

O QUE AS PESSOAS EXTREMAMENTE BEM-SUCEDIDAS FAZEM DE DIFERENTE?

Para ser bem-sucedido, temos que ver antes o que é o diferencial das "estrelas" do desempenho. Eu identifico seis características comuns a essas pessoas:

1. As estrelas são ambiciosas

Sem surpresas. Embora a ambição dessas pessoas seja suave e natural. Porque...

2. As estrelas amam o que fazem

Ronald Reagan alcançou o auge como governador da Califórnia e depois passou mais oito anos ocupando a Casa Branca. Os autores mais

festejados adoram escrever em locais exóticos. As pessoas com excelente desempenho são vibrantes, cheias de vida, transbordam de prazer silencioso ou de exuberância contagiante.

O pesquisador Srully Blotnick investigou o comportamento de milionários que se fizeram sozinhos. E descobriu que eles amam o trabalho. Foi essa paixão que os levou ao topo.

Encantamento, não o esforço e nem a educação, essa é a chave do sucesso. Maravilha!

Imagine milhões de alunos escravizados pela máquina educacional. Ou pense naquelas pessoas que trabalham em torres satânicas para chefes mal-humorados ou corporações maquiavélicas. Será que todos podem estar cultivando a árvore errada?

Se for o seu caso, alegre-se! Jogue fora as correntes. Encontre algo que ama fazer.

Se essa não for sua situação, alegre-se também! A máquina é desnecessária. A maioria dos empreendedores bem-sucedidos não tem educação universitária, em geral nem chega até a faculdade. Mais da metade deixa a escola o mais cedo que consegue. É o entusiasmo que faz o sucesso deles.

E pode fazer você vencer também. As notas daqueles empreendedores não eram boas, mas isso não os impediu de chegar ao sucesso. Encontraram algo que amavam fazer, onde podiam criar aquilo que as outras pessoas queriam. Você pode agir do mesmo jeito. Existe algo que você adora fazer e que poderia se transformar em um negócio ou em uma profissão?

3. As estrelas não são perfeitas

As estrelas não são bem balanceadas. Quem está no topo tem muitos pontos fortes – e, da mesma forma, muitas desvantagens. Os pontos fracos deles não importam. O que os leva a resultados extraordinários é a concentração nos pontos fortes. É o que os faz lapidar seus talentos até padrões olímpicos.

Onde você trabalha – a profissão, a empresa, o departamento, o emprego – é crucial.

Se 20% dos empregos e profissões rendem 80% dos potenciais benefícios, busque uma posição na qual seus pontos fortes desbalanceados possam vir à tona. O equilíbrio é medíocre.

4. As estrelas sabem muito sobre pouco

Já lhe disseram para buscar uma formação mais ampla? Não siga essa recomendação. Concentre toda sua energia em uma única área.

Torne-se especialista em um campo estreito. Saiba 99% a respeito de 1% de uma área. Conheça todos os *experts* do setor. Veja como trabalham e que tipo de vida eles levam. Imite-os.

5. As estrelas pensam e se comunicam claramente

Essas pessoas são capazes de fazer propaganda e se vender com muita objetividade.

Como você poderia aprender a fazer isso? Dê uma de vendedor.

Vender é difícil. Parece que chama a rejeição. Mas também ensina você como aceitar essa rejeição, lidar com diferentes pessoas, comunicar-se e negociar de modo eficaz.

Venda algo – automóveis, equipamentos de som, computadores, espaço publicitário, assinaturas de revistas ou qualquer outro produto – durante alguns meses. Você vai aprender a vender a si próprio – uma habilidade essencial para a vida. O resto dos seus dias será muito mais fácil e muito mais bem-sucedido!

6. As estrelas desenvolvem sua própria fórmula do sucesso

O seu comediante favorito tem uma fórmula exclusiva? Ela está no *timing*, no tom de voz, nos materiais usados ou em algum outro recurso distintivo? Seja o que for, isso é inimitável e supervalioso.

As estrelas não chegam à própria fórmula do dia para a noite. Nem você precisa tentar fazer isso. Observe muitas fórmulas utilizadas pelos outros.

Adapte ou combine-as ou invente a sua própria. Experimente. Veja o que lhe proporciona *mais com menos*.

COMO DESFRUTAR DO TRABALHO E DO SUCESSO COM O PRINCÍPIO 80/20

Passo 1: Foco no seu destino 80/20

O que você realmente deseja alcançar com seu trabalho? O que isso representa para você? O que seria ideal? Quais são aqueles poucos pontos com os quais você realmente se importa?

A seguir, estão alguns aspectos que podem ser realmente importantes em relação ao seu emprego.

O QUE VERDADEIRAMENTE ME IMPORTA NO TRABALHO?

- Salário alto
- Um trabalho de que eu gosto
- Segurança
- Condições boas e confortáveis
- Estímulo
- Amigos e colegas interessantes
- Exigir reflexão
- Variedade de atividades
- Um chefe decente
- Horário que combine com minha vida e que não sejam muitas horas
- Liberdade para agir do meu próprio modo
- Reputação do empregador
- O prestígio do meu cargo
- Benefícios adicionais excelentes
- Possibilidade de promoção
- Trabalho relevante para beneficiar outras pessoas
- Bom treinamento e capacitação para melhorar minhas competências

- Um chefe ou líder inspirador na organização
- Horário flexível, trabalhar quando eu quiser
- Trabalhar próximo à casa do meu amor
- Emprego que combine exatamente com minhas habilidades

Os três últimos pontos foram deixados em branco para você completar com o que quiser.

Assinale todos os pontos que importam para você.

Não se esqueça da necessidade de manter o foco e que menos é mais: selecione um, dois ou três pontos – o ideal seria apenas um – que sejam mais importantes para a sua felicidade. A sua escolha vai indicar o seu destino 80/20 no trabalho. Se você puder ser mais específico – "Eu quero ser um diretor de cinema", "Eu quero ser uma enfermeira", "Eu quero ser um consultor de gestão" – melhor ainda.

O que é realmente estranho é que muita gente talentosa busca empregos e carreiras que *não* as tornam felizes e nem a suas famílias – pelo menos, não tão felizes quanto outras oportunidades poderiam fazer.

Entre meus bons amigos, descobri que pelo menos a metade não escolheu a trajetória de carreira que os faria mais felizes. Eles colocaram o sucesso e o dinheiro à frente do encantamento, da plenitude e do propósito.

A maioria conseguiu conquistar um bom dinheiro. A felicidade a mais derivada do dinheiro e do *status* supera aquela que viria de uma maior plenitude no trabalho? Eu duvido.

Além disso, há outro fato intrigante. Dividindo meus amigos em dois grupos: aqueles que amam o que fazem e aqueles que trabalham por dinheiro e sucesso, foi o primeiro grupo que conseguiu, em média, mais dinheiro. Aquelas pessoas que trabalham por realização e diversão, em vez de dinheiro, tendem a se tornar mais ricas.

Foi Noël Coward quem disse isso. Existem fortes evidências de que ele tem razão.

O psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi foi pioneiro nas pesquisas sobre o "fluxo", aqueles momentos altos de felicidade, quando o tempo para, quando você está fazendo exatamente aquilo que queria, desejando que nunca termine, bem semelhante às ilhas de felicidade sobre as quais já falamos antes.

Ele diz que os norte-americanos tiram muito mais "fluxo" do trabalho do que dos momentos de lazer. O fluxo deriva de uma percepção pessoal de domínio e conquista ativa. O trabalho que combina com nossos pontos fortes – que conduz a resultados claros e positivos – nos oferece enorme satisfação.

O sucesso não é – e não deveria ser visto assim – um processo desesperado de acumulação de riqueza e consumo desenfreado de bens materiais com o objetivo de impressionar as outras pessoas. Esse é um jogo em que ninguém – talvez exceto Bill Gates por um tempo limitado – pode ganhar. O consumo exibicionista de um milionário é diminuído pela ostentação de um bilionário, estabelecendo uma cadeia infinita de competição e inveja que destrói nossa benevolência, drena nossa energia e está muito distante das necessidades e desejos reais de qualquer pessoa.

No sucesso – e em todo o resto –, menos é mais. A qualidade é mais valiosa do que a quantidade; dar é mais recompensador do que consumir; a abundância de tempo triunfa sobre a fartura de bens materiais, a serenidade é melhor do que o esforço e o amor dado gera o amor recebido. Lá no fundo, o que todos nós queremos é desfrutar de tempo, segurança, afeição, paz, tranquilidade, consciência espiritual, autoconfiança e a percepção de que estamos nos expressando ao criar algo de valor para as outras pessoas. O verdadeiro sucesso é ser capaz de investir nosso tempo fazendo aquilo de

que gostamos, atendendo nosso talento mais singular, sendo valiosos para as pessoas que valorizamos e nos sentindo amados por elas.

Seja muito franco, no entanto, sobre o que o sucesso representa para você e vá atrás desse objetivo: não aquela definição de sucesso genérica, um conceito equivocado e de segunda mão em que todo mundo diz acreditar – mas que, de fato, ninguém vivencia ou desfruta.

Não é preciso necessariamente trocar de emprego para desfrutar mais do seu trabalho. Talvez você possa simplesmente mudar o jeito de trabalhar. Meu barbeiro e meu professor de tênis me contam sobre suas vidas e perguntam a respeito da minha; eu faço terapia gratuita a cada corte de cabelo e a cada aula de tênis! E, desse modo, eles gostam mais do trabalho deles.

Minha mãe, que já trabalhou como enfermeira, esteve hospitalizada durante uma semana. Ela observou como hoje em dia as enfermeiras conversam mais com os pacientes e suas famílias, envolvendo-os em um ambiente mais propício à melhora da saúde.

Você poderia fazer algo para acrescentar significado e valor ao seu emprego?

A IDEIA DE QUE PODEMOS DESFRUTAR DO TRABALHO É SÓ UM CASTELO DE AREIA?

Nem todo mundo concorda que é possível desfrutar do trabalho. Meu amigo Bruce reclama constantemente do seu emprego. Ele me censurou com rigor, outro dia, quando eu lhe disse:

– Arranje um trabalho de que você goste.

– Até onde eu entendo – ele me disse, –, essa sua conversa é um castelo de areia. Não gosto do meu emprego, mas, pelo menos, é permanente e seguro, o que já é muito atualmente. Não sei se você sabe como é difícil o ambiente de trabalho hoje em dia, especialmente para gente como eu, que não tem qualificações. Você nunca ouviu falar sobre terceirização? Todos os empregos permanentes estão sendo trocados por contratos terceirizados ou

por posições temporárias. Eu só quero segurar meu emprego – é o máximo da minha ambição. A ideia de ter uma carreira que eu amo é história da carochinha.

– Vamos olhar por outra perspectiva – eu contrapus. – Há 100 anos, o mercado de trabalho era rigoroso e tedioso. Naquela época, ninguém parava para se perguntar se era possível gostar daquilo. Hoje em dia, porém, milhões de pessoas se divertem no trabalho. E quanto mais gostam do trabalho, mais bem-sucedidas são na carreira. Por que você não pode fazer o mesmo? Encontrar um emprego de que você goste pode ser difícil e demorar um bom tempo – acrescentei, –, mas sempre é possível. Cada pessoa que eu conheço, que tentou realmente encontrar um trabalho de que gostasse, foi bem-sucedida no final. Há bem pouco que você possa fazer, Bruce, que afetará tanto sua felicidade para o resto da vida como encontrar um emprego de que goste. Vale a pena usar todo seu esforço e imaginação para isso.

– Como você pode afirmar que sempre é possível encontrar um trabalho legal –Bruce argumentou – quando o desemprego está crescendo e conseguir uma boa posição é como encontrar água no deserto?

– Bem – eu respondi –, é verdade, mas mesmo com o desemprego em alta, sempre há empregos. Sempre existe esperança. Por que não fazer a lista dos empregos de que você gostaria ou suspeita que gostaria? Invista muito tempo nisso: faça uma lista bem longa. Pense até se você poderia criar seu próprio emprego.

Tenho uma porção de conhecidos que passou por isso. Primeiro, foram demitidos ou se aposentaram de empregos que detestavam. Por fim, criaram uma oportunidade, seja porque persuadiram alguém a empregá-los ou porque se tornaram empreendedores. Por desespero, de fato, porque tinham zero de chance de conseguir uma colocação normal.

Tenham tido sucesso nesse novo emprego ou fracassado, o fato é que conseguiram ser mais felizes na segunda ou terceira tentativa. Eles acabaram apreciando seu novo emprego. Em geral, também conseguiram ganhar uma pequena fortuna. Não é melhor passar por esse processo antes de ser demitido e enquanto você ainda é bastante jovem?

– Talvez – Bruce respondeu –, mas os empregos que eu gostaria de conquistar têm centenas de pessoas mais qualificadas procurando por eles.

– É verdade – eu admiti. – Você vai competir contra muitas pessoas na busca por um emprego legal, mas a motivação faz uma enorme diferença. Se você realmente quer, ou não, uma posição aparece mais do que as pessoas imaginam. Pode haver até 20% de desemprego em uma categoria, mas se alguém está 100% mais motivado, vai conseguir uma posição, ou algo parecido, mais cedo ou mais tarde.

Muitas pessoas ficam em empregos de que não gostam porque se sentem seguras, porque são bem remuneradas ou porque sofrem pressão da esposa, do marido, do parceiro, dos pais, de colegas ou professores. Outros mudaram para empregos dos quais gostam, mas com salários bem menores e encontraram uma maneira de lidar com isso – reduziram os gastos ou têm mais pessoas trabalhando na família ou estão usando a poupança. O que geralmente acontece, no entanto, é que essas pessoas e suas famílias estão muito mais felizes. Nenhuma delas lamenta a decisão. Depois de um tempo, muitas conseguiram ganhar mais dinheiro também.

Passo 2: Encontre o caminho 80/20

Procure mais com menos: super-retornos da sua energia. Em toda organização, em todo setor, em toda profissão, algumas pessoas estão

avançando muito mais depressa do que as outras, sem trabalhar mais arduamente. Por quê? Busque aqueles 20% que entregam 80%:

- Menos de 20% das pessoas que disputam um emprego são seriamente considerados para a vaga. O que coloca você entre os mágicos 20%? Você precisa de experiência em outro emprego antes de se candidatar ao trabalho que realmente quer?
- 80% da diversão está concentrada em 20% dos empregos. Se quer se divertir, procure uma daquelas posições.
- 80% das vagas que oferecem diversão e pagam bem estão concentradas em bem poucas profissões e empresas. Pode exigir alguma dedicação, mas quais dos empregos que atraem você pagariam extremamente bem? Você está apaixonado pela ideia de ocupar uma dessas posições? Prepare-se para uma longa jornada.
- 80% do crescimento origina-se em 20% das empresas. Para se desenvolver, trabalhe para aquelas que estão crescendo mais depressa. Alguém tem que preencher todas aquelas oportunidades.
- 80% das promoções ocorrem em 20% das organizações que estão crescendo mais depressa ou das empresas que privilegiam o recrutamento interno. Muitas empresas familiares fazem isso.
- 80% das promoções são concedidas por 20% dos chefes – aqueles que também estão se desenvolvendo. Para quem você trabalha pode ser mais importante do que aquilo que você faz. Coloque-se no fluxo de crescimento de uma estrela em ascensão. Quando foi a última vez que seu gestor foi promovido? Caso não consiga lembrar, ache outro chefe.
- 80% dos resultados derivam de 20% das atividades. Quais são as ações que realmente produzem resultados no seu trabalho? Faça mais isso. Faça isso muito melhor. Esqueça o resto.
- 80% da experiência útil em um setor ou profissão vem do trabalho conjunto com 20% ou menos de profissionais competentes ou de 20% ou menos das organizações. Você está onde aprende mais e mais depressa com menos esforço? Você tem os chefes e mentores certos?

- 20% ou talvez bem menos do que você faz cria 80% ou mais do seu valor. Você está no lugar certo: na função certa, no setor certo, na empresa certa, no departamento certo? Onde você poderia criar mais valor? Qual é o emprego ideal para você? Ele já existe? Em caso negativo, como você pode contribuir para criá-lo?
- 80% das promoções resultam de causar boa impressão em algumas poucas pessoas. Quem são essas pessoas na busca do emprego que você quer? Como é que você poderia impressioná-las bem?
- 80% dos lucros vêm de menos de 20% dos clientes. No seu caso, quem são eles? Você poderia atender exclusivamente esse segmento ou nicho?
- 80% da riqueza e do bem-estar é gerado por menos do que 20% das pessoas. Quem são elas na sua área? Como você se torna uma delas? Vocês poderiam se juntar para criar uma unidade lucrativa ou um novo negócio?
- Você poderia "empregar" as melhores e mais brilhantes pessoas como chefe ou proprietário da empresa?
- 80% do valor é criado concentrando-se em 20% das questões internas ao mercado para, então, inovar de acordo com elas. 80% do valor vem de 20% das inovações. Que demandas estão mudando? Quem está direcionando o progresso? Como? Você conseguiria copiar, baratear, elevar a um novo patamar ou ir além?

Qual rota conseguiria te levar ao seu destino 80/20 no trabalho e ao sucesso:

- Mais depressa do que você costumaria imaginar?
- Com um patamar muito mais elevado do que você está objetivando agora?
- Sem abrir mão da sua personalidade, nem forçar você a fazer aquilo que não é autêntico ou de que não gosta? E nem fazer você desempenhar um papel artificial?
- Usando aqueles seus melhores, distintos e excepcionais 20%?

- De uma maneira mais agradável?

Por definição, a rota 80/20 deve atender *todos* esses requisitos e ainda ser completamente estimulante para você. Continue refletindo até encontrar *a sua* rota 80/20 para desfrutar do trabalho e do sucesso.

Passo 3: Entre em ação 80/20

Para começar, planeje antes as três ações-chave 80/20. Cada uma deve exigir um salto significativo – ou gigante – ao longo de sua rota 80/20 na direção do seu destino 80/20.

Escreva essas ações no quadro a seguir.

Para cada ação 80/20, deixe de fazer outras três ou quatro atividades. Aja menos; tenha mais foco.

É difícil? A mudança é esquisita: mesmo quando você está trocando aquilo que não importa por algo que adora fazer. Essa mudança é um progresso. O segredo para experimentar uma nova abordagem é tomar uma iniciativa e observar como ela funciona. Isso vai encorajar você a adotar um novo passo que funciona bem e assim por diante.

Ação 80/20 1:

Ação 80/20 2:

Ação 80/20 3:

Durante a Primeira Guerra Mundial, os marinheiros cujos navios afundavam ficavam boiando em torno dos botes salva-vidas, com frio e com fome, por dias inteiros, às vezes até por mais de uma semana. Depois, começavam a morrer. O mistério foi que uma proporção maior dos marinheiros *mais jovens* morria antes.

Como se explica isso? Os marinheiros mais jovens tinham mais condicionamento físico e deveriam viver por mais tempo. Por fim, descobriu-se que muitos marinheiros mais velhos já tinham naufragado antes ou conheciam histórias de amigos que tinham sido resgatados com vida – mesmo depois de terem passado vários dias no mar. O simples fato de saber que alguns tinham sido salvos antes reforçava o desejo deles de viver. Eles sabiam que havia uma rota de sobrevivência. Não ficavam inquietos ou apavorados. Eles sabiam que se agarrar ao bote salva-vidas podia dar resultados. Então, decidiu-se apresentar essas histórias de sobrevivência a todas as tripulações: mesmo depois de ficar agarrados por vários dias aos botes salva-vidas, havia a possibilidade de serem resgatados com vida. A sobrevida dos náufragos aumentou muito.

Como os marinheiros antecipando o resgate, se você colocar em prática uma ou duas ações 80/20 bem planejadas, vai ver que vai dar certo. Portanto, entre em ação agora: ganhe confiança de que menos é mais e que mais com menos é realmente capaz de mudar sua vida.

DE ZERO A HERÓI

Eu gostaria de encerrar este capítulo com uma história sobre uma pessoa que dedicou a vida inteira à ideia de que menos é mais e que é possível realizar mais com menos.

Há muito tempo, um cara chamado Rowland lecionava na escola de seu pai. Então ele se tornou pastor numa missão no sul da Austrália. Não havia nada notável nele. Rowland não era próspero, não era conhecido nem bem relacionado.

Mas ele teve uma ideia.

Na sua época, estava ficando extremamente caro receber uma carta. Quanto maior a distância, maior o custo para o destinatário. A estranha ideia de Rowland foi a seguinte: se o preço de enviar uma carta pudesse ser bastante reduzido, milhares de outras pessoas começariam a trocar correspondências também. Ele, então, criou o "selo" – a pessoa que enviava a carta pagava antecipadamente, evitando que o carteiro tivesse de coletar o dinheiro no destinatário.

Rowland Hill persuadiu o governo britânico a experimentar sua ideia. Em 1840, o selo postal – o primeiro foi chamado de "penny black" – estava nascendo. Foi um enorme sucesso. Rowland tornou-se o chefe do novo serviço postal, ficou rico e famoso.

Em uma década, 50 países haviam seguido aquela iniciativa. Esse canal de comunicação foi tão revolucionário quanto a internet hoje em dia. A criação dos selos acabou estimulando as pessoas comuns a aprenderem a ler e escrever, dando um forte impulso na popularização da educação.

Embora não soubesse disso, Rowland vivia o Princípio 80/20. A redução do preço do serviço postal gerou muito mais demanda. Uma simples ideia e uma ação 80/20 levaram a um fantástico benefício social e a uma nova e excelente carreira.

Pergunte a si mesmo:

Eu poderia estruturar uma ideia como fez Rowland Hill? Uma ideia que fosse capaz de beneficiar uma porção de pessoas e, quem sabe, mudar a minha vida também?

22 Ronald Reagan (1911-2004), ator e político norte-americano que ocupou a presidência dos Estados Unidos entre 1981 e 1989. Integrante do Partido Republicano, sucedeu na presidência dos EUA o democrata Jimmy Carter. (N.T.)

23 Jimmy Carter (1924-), integrante do Partido Democrata, ocupou a presidência dos Estados Unidos entre 1977 e 1981, tendo recebido o Prêmio Nobel da Paz em 2002, o único presidente norte-americano a ser agraciado com a honraria depois de ter deixado o cargo. (N.T.)

CAPÍTULO 6:

DESVENDE O MISTÉRIO DO DINHEIRO

> *A maior força do mundo? Juros compostos.*
> Albert Einstein[24]

Um famoso consultor financeiro fazia uma palestra sobre gestão de patrimônio, falando sobre um ótimo livro, *O Homem Mais Rico da Babilônia*, de George S. Clason.

"Na verdade, só existe uma mensagem nesse livro", afirmou o guru financeiro, "e ela continua válida até hoje – para não se preocupar com seu futuro financeiro, tudo que você tem a fazer é poupar e investir 10% da sua receita mensal com visão de longo prazo."

O palestrante perguntou ao grupo – que pagara um bom dinheiro para aprender como fortalecer seu patrimônio financeiro – quem ali havia lido aquele livro. Cerca de 2/3 da plateia ergueu a mão.

"Por favor, mantenham as mãos levantadas por um momento", ele pediu. "Agora, quem estiver seguindo essa recomendação – economizar e

investir 10% de sua receita mensal – deixe a mão erguida e os demais podem abaixá-la.”

Cada uma das cerca de 100 pessoas que estavam com a mão levantada encolheu o braço. Todo mundo havia compreendido e concordado com a mensagem. Aquelas pessoas se importavam com essa questão. No entanto, *nenhuma delas havia adotado aquela simples e necessária ação*.

Como pode ser? Sob um aspecto, entrar em ação é sempre mais difícil do que pensar sobre ela. Porém, por outro lado, o livro de George Clason não oferece um método fácil para poupar.

Eu lhe proponho um acordo. Apresento uma maneira de escapar dos problemas financeiros, desde que você prometa adotar meu método – agir do jeito mais fácil. Se não estiver preparado para aceitar o acordo proposto, pule este capítulo: você não terá nenhum benefício com essa leitura.

Três mistérios a respeito do dinheiro deixam as pessoas perplexas desde tempos imemoriais:

- Por que algumas pessoas têm tanto dinheiro e a maioria tem tão pouco?
- Existe uma maneira confiável de conseguir todo dinheiro de que você necessita?
- O dinheiro pode comprar a felicidade? Se não pode, então, para que dinheiro?

A boa notícia é que os mistérios do dinheiro podem ser desvendados.

A RETUMBANTE DESCOBERTA DE VILFREDO

Há mais de 100 anos, um economista italiano barbudo sentiu um choque profundo. O professor Vilfredo Pareto, da universidade de Lausanne, estava investigando a riqueza na Inglaterra. E encontrou um quadro curioso: algumas poucas pessoas detinham a maior parte do dinheiro.

Então ele analisou as estatísticas da riqueza britânica nos séculos anteriores. A cada vez, ele chegava a um quadro quase idêntico.

Pareto comparou com a riqueza nos Estados Unidos, na Itália, na França, Suíça e em outros lugares. Em cada país em que havia estatísticas, o resultado era o mesmo. Havia uma lei que regia a distribuição do dinheiro, que se aplicava a todos os países em qualquer tempo.

Pareto explicou mal sua observação, que só foi mais bem compreendida em 1950, quando Joseph Juran a renomeou de Princípio 80/20: 20% das pessoas desfrutam 80% do dinheiro.

Na época de Pareto, os impostos eram baixos. Nos últimos 100 anos, porém, os governos taxaram os ricos para dar aos pobres.

Embora Pareto não tenha mensurado, atualmente a realidade é a seguinte: 20% dos norte-americanos detêm 84% do dinheiro. E os 20% mais ricos do planeta ficam com 85% de toda a riqueza. Esses números são chocantes. O dinheiro – e o princípio 80/20 – são mais poderosos do que os governos.

POR QUE 20% DETÊM 84%?

O dinheiro é uma força, como o vento, as ondas e o clima. O dinheiro não gosta de ser distribuído igualmente. Dinheiro chama dinheiro.

Por quê? Como podemos atrair mais dinheiro?

O dinheiro obedece ao Princípio 80/20 por causa dos juros compostos – "a maior força do Universo", de acordo com Einstein.

Comece com uma pequena aplicação, continue a economizar e a investir e, então, deixe os juros compostos trabalharem.

Em 1946, Anne Scheiber, que sabia muito pouco sobre dinheiro, investiu 5.000 dólares no mercado de ações. Ela trancou no cofre o certificado de compra dos papéis e não se preocupou mais. Por volta de 1995, sua modesta cesta de ovos havia se transformado em 22 milhões – algo em torno de 440.000%! Tudo cortesia dos juros compostos.

Se nunca economizarmos dinheiro, sempre seremos pobres, *não importa quanto dinheiro possamos estar ganhando*.

A maioria das pessoas está sempre sem dinheiro, porque elas não poupam. O norte-americano típico, ao chegar aos 50 anos, já ganhou uma boa quantidade de dinheiro, mas em média possui uma poupança de apenas 2.300 dólares.

As pessoas com dinheiro geralmente economizaram e investiram por longos anos. Os juros compostos multiplicam as economias de uma maneira fantástica.

QUALQUER UM PODE TER UM MILHÃO

– É realmente verdade – perguntou Aaron, meu assistente pessoal – que eu poderia ficar rico?

– Sim – eu respondi –, se você adotar uma única ação bem simples.

– Deixa disso, Richard, não pode ser verdade – disse Alison, a amiga mais jovem de Aaron, ao entrar na sala. Ela é uma jovem cabeleireira com cabelos cor-de-rosa, ao estilo dos punks. – Se fosse fácil assim, todos nós seríamos milionários. Você sabe tão bem quanto eu que existe pouca gente com tudo isso aí – ela aponta para a piscina, para os jardins exuberantes e para as quadras de tênis – E tem o restante de nós, lutando para pagar as contas.

Aaron, Alison e eu estávamos nos aquecendo ao sol de novembro, bebericando um refresco gelado em minha casa na Espanha. Dei o melhor para minha audiência cativa.

– Você está certa – eu admiti para Alison. – A maioria das pessoas, mesmo aquelas com bons empregos e que pagam os impostos equivalentes à remuneração, não tem muito dinheiro em caixa. Eu não disse que é fácil acumular dinheiro. Eu disse apenas que isso é possível para todo mundo.

– Então, qual é o segredo?

– Aaron, você está com 23 anos, certo? Suponha que economize 200 dólares todo mês...

– Os porcos vão aprender a voar – brincou Alison.

– Talvez – eu respondi. – Mas imagine que ele economize e invista 200 dólares[25] por mês e que o dinheiro renda a uma taxa anual de 10% durante 42 anos, até que ele tenha 65 anos de idade. Quanto Aaron terá? 200 por mês é 2.400 por ano – vezes 42 é igual a pouco mais de 100 mil. Mas ainda é preciso acrescentar os juros.

– Portanto – encarei Aaron – quanto você calcula que teria?

– Talvez o dobro, uns 200 mil? Alison, o que você acha?

– Não sou boa em contas – ela alegou –, mas não pode ser tudo isso. Talvez uns 150 mil.

– A resposta correta – eu revelei – é mais de 1,4 milhão de dólares.

Eles ficaram chocados.

– Mas isso supondo que Aaron possa economizar 10%. Eu não acredito que...

– Está bem. Vamos falar disso mais tarde – eu a interrompi. Mas, Alison, e você?

– Putz! – ela suspirou. – Ninguém ganha menos do que eu. Você sabe como os cabeleireiros ganham mal? É a profissão mais mal paga. Nem vale a pena economizar.

– Quantos anos você tem? E quanto você ganha?

– Dezoito anos. E 16 mil por ano; 10% seriam 1.600. Se eu economizasse isso, que acho que não consigo, qual seria o tamanho do meu pé de meia?

Fui buscar papel e calculadora. Seria mais rápido no computador, mas eu queria demonstrar os cálculos. Enquanto isso, Aaron foi pegar mais refresco para nós. Quando ele voltou, eu estava pronto.

– O que vocês acham? Se Alison economizar 1.600 dólares por ano até ter 65 anos de idade, quanto ela teria?

Aaron agarrou a calculadora. 1.600 vezes 47 anos equivale a cerca de 75 mil. Para estimar o efeito dos juros compostos, ele multiplicou o resultado por cinco e chutou uns 400 mil dólares.

– De jeito nenhum – Alison gritou –, não pode ser mais do que uns 250 mil.

– Tenho novidades para vocês – eu disse a ela. O lugar-comum era esperado. – A resposta certa é 1,5 milhão.

– Impossível! – ela bufou. – Eu ganho bem menos do que Aaron, nossa diferença de idade não é tão grande e você diz que eu teria mais do que ele. A calculadora deve estar maluca.

– Não– eu disse. – Isso faz todo sentido. Os juros compostos são tão poderosos que, apenas alguns anos a mais fazem toda diferença. É mais importante começar a economizar antes do que poupar muito.

– Tudo isso são apenas números até que você nos diga como economizar 10% do nosso salário – argumentou Alison. – Não vejo como isso seja possível: a gente sempre gasta mais do que ganha.

– Vou falar sobre isso depois – eu disse. E falarei mesmo. Primeiro, vamos conversar um pouco mais sobre dinheiro.

O DINHEIRO **PODE** COMPRAR *felicidade?*
SIM, SE VOCÊ FOR *pobre.*

"O dinheiro é melhor do que a pobreza, se for apenas por razões financeiras", costuma brincar Woody Allen. Para alguém que está passando fome ou não tem casa para morar, o dinheiro pode trazer uma vida melhor.

Mas a partir de certo ponto – surpreendentemente baixo –, mais dinheiro não traz mais felicidade.

Um estudo com dezenas de milhares de pessoas em 29 países comparou a média de satisfação de vida com a média do poder de compra (veja Figura

9).[26] A análise mostrou que, nos países mais pobres, o poder de compra e a satisfação de vida estão claramente relacionados. No entanto, nos países quase tão ricos quanto os Estados Unidos, não existe absolutamente nenhuma relação entre dinheiro e felicidade.

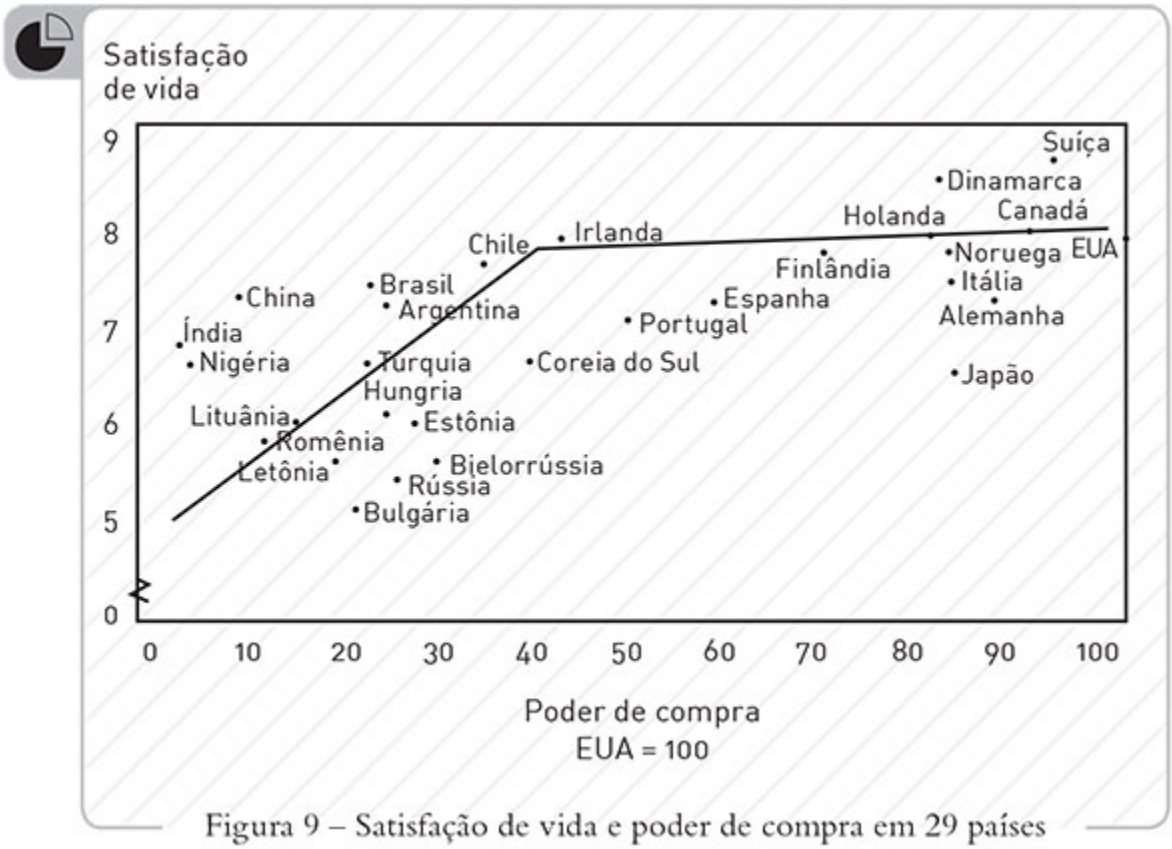


Figura 9 – Satisfação de vida e poder de compra em 29 países

Uma análise interna nos países confirma isso. Os norte-americanos muito pobres são menos felizes, mas, por outro lado, o dinheiro não afeta a felicidade. Estar entre os 100 norte-americanos mais ricos acrescenta só uma migalha a mais de felicidade.

Vamos considerar um estudo feito com 22 ganhadores da loteria, que ficaram inicialmente eufóricos. Passado um ano, os ganhadores não estavam nem um pouco mais felizes do que antes.

Mais uma evidência: o poder real de compra em três países ricos dobrou entre 1950 e 2000, embora o nível de felicidade não tenha se elevado em

nenhum ponto. Conforme os países se tornam mais ricos, também aumenta a incidência de depressão, que atinge pessoas cada vez mais jovens.

As evidências se acumulam. Estar moderadamente bem de vida deixa uma pessoa mais feliz do que se ela fosse miserável. Mas, assim que ela se sente bem alimentada, vestida e tem onde morar, ficar mais rico provavelmente não a tornará mais feliz.

No século 19, John Stuart Mill apresentou uma excelente razão para atestar a veracidade dessa ideia – *nós não queremos ser ricos, nós só queremos ser mais ricos do que as outras pessoas*. Quando nosso padrão de vida se eleva, mas o dos outros também cresce, nós não nos sentimos muito melhor. Esquecemos que nossos carros e nossas casas são melhores do que antes, porque todos os nossos amigos também estão dirigindo automóveis semelhantes e moram em casas tão agradáveis quanto as nossas.

Nesse momento, estou morando na África do Sul. Aqui, eu me sinto rico. Na Europa ou nos Estados Unidos, não. Esse meu sentimento não tem nada a ver com a minha fortuna e está relacionado, de fato, com a riqueza das outras pessoas. Os padrões de vida são muito mais baixos na África do Sul, então eu me sinto rico.

Além disso, é preciso considerar todo o aborrecimento e o sacrifício para se tornar rico. A matéria de capa da revista *Time,* de 8 de abril de 1991, destacava o alto preço pago por uma carreira bem-sucedida:

- 61% dos 500 profissionais entrevistados disseram que “ganhar a vida atualmente exige tanto esforço que é difícil encontrar tempo para desfrutá-la”.
- 38% afirmaram que estão diminuindo as horas de sono para ganhar mais dinheiro.
- 69% gostariam de “desacelerar e ter uma vida mais relaxada”; apenas 19% querem “uma vida mais agitada e mais excitante”.
- 56% desejam encontrar mais tempo para se dedicar a interesses pessoais e *hobbies* e 89% consideram importante passar mais tempo com suas famílias, algo que a carreira deles tornou difícil.

Como é que estamos nos saindo até agora? Quantos de nós conseguimos escapar da rodinha de ratos? Putz! Nós ainda estamos buscando mais dinheiro com mais investimento de tempo. O funcionário médio nos Estados Unidos trabalha duas mil horas por ano. São duas semanas a mais do que em 1980! E o casal médio em que os dois trabalham fora está somando agora 3.918 horas – sete semanas a mais do que há dez anos.

Mais dinheiro pode ser uma armadilha que gera mais despesas, mais compromissos, mais preocupações, mais complexidade, mais tempo na gestão do patrimônio, mais desejos, mais horas de trabalho, menos escolha sobre como passar o tempo, além de degradar nossa independência e nossa energia vital. Nosso estilo de vida nos condena ao nosso estilo de trabalho.

De quantos carros ou casas você precisa para compensar um ataque cardíaco ou uma depressão?

MAIS COM MENOS: MAIS ENERGIA VITAL COM MENOS DINHEIRO

Joe Dominguez e Vicki Robin nos proporcionaram um avanço maravilhoso na reflexão sobre dinheiro e satisfação no *best-seller*, *Your Money or Your Life*.[27] A abordagem-chave que fizeram é a seguinte: “o dinheiro é algo que trocamos por nossa energia vital”.

Ao ganhar dinheiro, estamos vendendo nosso tempo, que é, na verdade, nossa energia vital. O esforço para ganhar a vida consome nossa vida.

Nós subestimamos a quantidade de energia que é consumida por nosso trabalho. E superestimamos o que recebemos em troca. É uma barganha ruim, como comentam Dominguez e Robin:

> Você está trabalhando por menos do que você vale e levando para casa menos dinheiro do que precisa? Ou está ganhando bem mais do que necessita para se sentir em plenitude? Qual é o propósito desse dinheiro a mais? Se não há um propósito, você não gostaria de trabalhar menos e ter mais tempo para fazer aquilo que considera importante? Se há um propósito, ele é tão claro e tão sintonizado com seus valores a ponto de fazê-lo feliz pelas horas que dedica ao trabalho? Caso contrário, o que precisa mudar?

> Ao romper o vínculo entre trabalho e dinheiro, você se dá a oportunidade de descobrir qual é o seu verdadeiro trabalho – pode ser que você descubra que o que deve fazer não tem a menor relação com aquilo que faz atualmente.

O Princípio 80/20 de vida oferece *mais energia vital* com *menos esforço*:

- Ao economizar e poupar, nós evitamos ter que trocar energia vital por dinheiro. Com o suficiente de rendimentos do capital, podemos parar de desperdiçar nossa energia em um trabalho insatisfatório. Escolhemos nosso trabalho e a quantidade de horas dedicadas. Ao fazer o que é importante para nós e aquilo que nos agrada, multiplicamos nossa energia vital.
- Podemos decidir usar nossas economias para subsidiar o trabalho que nos agrada e nosso estilo de vida. Quem sabe, trabalhar seis meses por ano e, então, viajar pelo mundo ou empreender um projeto com a família. Ou mesmo trabalhar apenas três dias, fazendo sempre finais de semana prolongados. Podemos diminuir a remuneração para trabalhar onde quisermos ou nos tornarmos nosso próprio patrão.

Em vez do dinheiro ditar as regras da nossa vida, tornando o trabalho estressante e desagradável, podemos usá-lo para reconquistar o controle. É possível empregar nossa energia vital naquilo que consideramos mais relevante, criativo e satisfatório.

Use o tempo e o dinheiro de maneira *inteligente*. Vá ainda mais longe com menos. A qualidade e o valor do tempo sobem às alturas, assim que assumimos o controle sobre eles.

O “sucesso” pode ser uma derrota autoimposta. Nós sacrificamos nossa independência e nosso tempo para ganhar dinheiro, acreditando que se

formos mais ricos seremos mais felizes. Não é assim. Tudo que conseguimos é dissipar nossa energia vital num fluxo cada vez mais rápido.

O Princípio 80/20 quebra esse impasse. Não importa quanto a gente ganhe, é possível economizar, investir e multiplicar o dinheiro. Estamos menos preocupados com a carreira e mais em desfrutar do trabalho. Quando conseguimos juntar uma poupança razoável, ela sustenta nossa independência. Nós investimos, então, nossa energia vital só naquilo que nos importa.

APLICANDO O PRINCÍPIO 80/20 PARA SE BENEFICIAR DO DINHEIRO

Passo 1: Foco no seu destino 80/20

Pôr no papel o seu destino ideal pode lhe trazer maravilhas.

Da turma que se formou em Yale em 1953, somente 3% dos estudantes estabeleceram também metas financeiras – similar à que você vai definir como seu destino profissional 80/20. Vinte anos depois, pesquisadores descobriram que aqueles 3% tinham mais dinheiro do que os outros 97% somados!

Escreva ainda hoje o seu destino 80/20! A sua meta é:

- Ficar livre de futuras preocupações financeiras?
- Ser capaz de bancar o estilo de vida e o trabalho que você quer?
- Ter o bastante para conseguir comprar uma casa?
- Não precisar mais ter dois empregos?
- Ser financeiramente independente em certa idade, sendo capaz de viver com o rendimento do capital economizado sem ter que trabalhar pelo salário?
- Tornar-se um milionário?
- Algum outro objetivo?

O seu destino 80/20 é extremamente importante para você? Por quê?

O dinheiro é um meio, não um fim. O dinheiro deve proporcionar liberdade, não escravizar; deve trazer segurança, não, preocupações. A menos que o dinheiro costume lhe oferecer muita liberdade e alegria, acumular capital é um peso.

Seja específico. Você quer ficar livre de preocupações financeiras? Ótimo, mas o que isso quer dizer? O bastante para viver sem salário por seis meses? Dois anos? Contar com uma determinada soma rendendo no banco?

Você adoraria estar em outro emprego que pagasse menos? Ótimo! Qual é esse emprego? Quanto paga? De quanto seriam suas despesas mensais? A boa notícia é que elas podem ser bem menores – talvez por causa das roupas mais baratas para trabalhar, do menor custo do transporte diário ou pela possibilidade de morar num bairro menos dispendioso.

Helen e James são advogados, ambos com quase trinta anos. Eles se conheceram no trabalho, se apaixonaram e se casaram. Trabalham em um escritório de advocacia muito bem cotado, Bullie Brake & Desmay, e estão escalando depressa a pirâmide hierárquica. O único problema é que eles odeiam o trabalho e o escritório.

Para Helen e James, o destino 80/20 é sair dessa empresa e começar uma família. Helen vai parar de trabalhar. James quer trabalhar para uma ONG de assistência jurídica beneficente, embora pague muito menos. Como é que eles podem chegar lá?

Passo 2: Encontre o caminho 80/20

Por causa dos juros compostos, o dinheiro se concentra em poucas mãos. Existe, porém, um – e único – caminho infalível 80/20 para ter dinheiro suficiente: *economizar e investir da maneira mais simples possível*.

Existem muitos modos difíceis de poupar. Fazer o orçamento é um deles. Mas isso não funciona, porque alguma despesa inesperada sempre vai detonar seus esforços – é claro!

Felizmente, existe um método 80/20 fácil de economizar.

AARON CONTA O SEGREDO PARA POUPAR FÁCIL

– Gostei da ideia de juntar dinheiro – Aaron disse para Alison –, não para me tornar um milionário, mas para ter capital para comprar uma casa para mim. Esse é o meu destino 80/20, como diz Richard, é onde eu quero chegar.

Mas, então, eu pensava: como é possível economizar? Minha mãe nunca conseguiu. Eu não vou conseguir. No ano passado, Richard me falou para poupar. Eu tentei, de verdade. Mas, no fim do mês, não sobrava nada na conta; então, o que eu ia economizar? Aí, Richard me explicou que há uma resposta para isso também.

"Economize primeiro", ele disse. "Pague primeiro para você mesmo. Isso quer dizer que você economiza 10% do seu salário antes de fazer qualquer outro gasto. Você poupa automaticamente. No dia do pagamento, o dinheiro da economia vai direto para a poupança. Você não consegue gastá-lo, porque já foi poupado."

"Mas é a mesma situação de antes", eu respondi. "Se não tenho o dinheiro para começar o mês, vou entrar no vermelho ainda mais depressa. No final do mês, vou morrer de fome". Mas Richard falou que não, que nem de longe era a mesma situação e que eu devia experimentar.

Ele estava certo. De verdade, não senti falta daquele dinheiro poupado. Fiz a grana durar mais, porque já havia menos no bolso para começar o mês. Mal pude acreditar. Antes, estava convencido de que não conseguiria economizar. Fiz isso por 12 meses e acho que consigo continuar poupando para o resto da vida. Sinceramente, Alison, você também conseguiria, todo mundo consegue. Você nem vê o dinheiro, então é como se você tivesse mais descontos na fonte ou ganhasse ainda menos.

Helen e James decidiram permanecer no escritório de advocacia, economizando e investindo 10% dos salários – com depósito automático na

data do pagamento – para juntar o suficiente para realizar o sonho de vida deles. Quanto tempo isso demora?

Juntos, Helen e James ganham 6.500 dólares por mês. Depois dos descontos, restam 4.000 líquidos. Atualmente, eles gastam tudo. Não têm economias.

Eles calculam que, se mudarem para um bairro mais barato, perto da ONG de assistência jurídica beneficente, conseguem viver com 2.500 por mês, mesmo se tiverem o bebê planejado. A ONG só pagaria 2.600 por mês a James. Depois dos descontos, restarão 2.000. Portanto, eles vão precisar que a poupança renda 500 por mês – 6.000 por ano – para cobrir o rombo.

Eles planejam comprar um apartamento por 60.000 dólares e alugar. Depois da reforma, manutenção e impostos, eles lucrarão 6.000 por ano. Sendo assim, eles precisam de um capital de 60.000 dólares para mudar de vida.

Vamos ao cálculo: 10% do pagamento anual dos dois é 7.800 (650 × 12). Se investirem o dinheiro a uma taxa anual de 10%, terão 66.000 em seis anos. Mesmo com uma taxa real de 5%, se a aplicação for livre de impostos, conseguirão acumular quase 67.000 em cerca de sete anos.

O CAMINHO 80/20 BÁSICO PARA JUNTAR O DINHEIRO DE QUE VOCÊ PRECISA

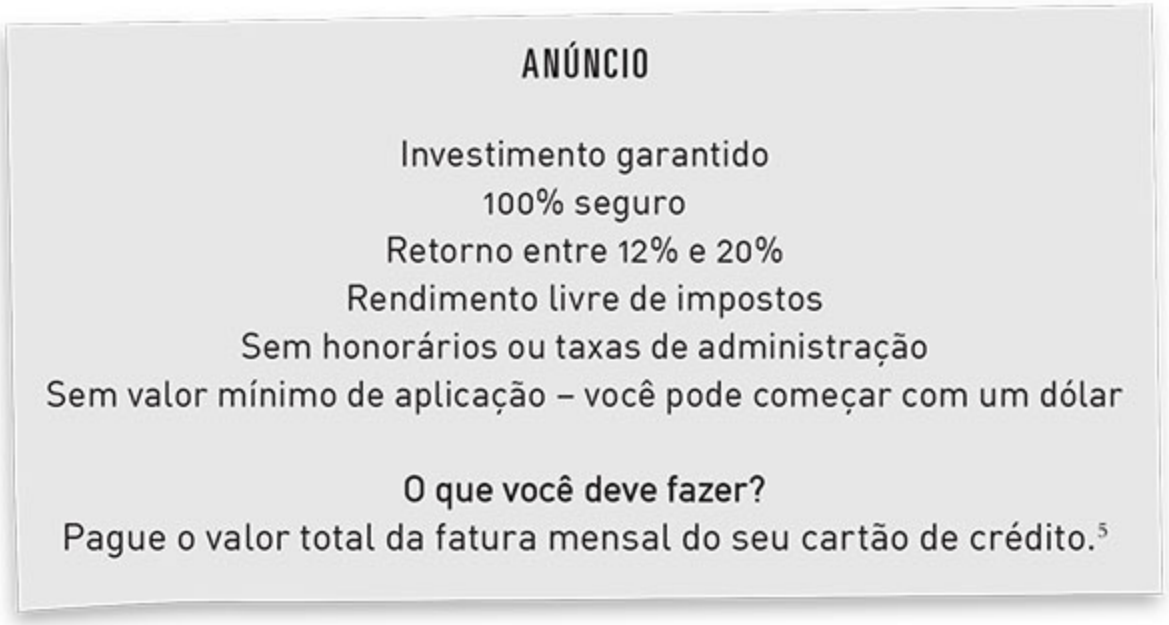
Economize e invista 10% da sua receita mensal antes de começar a gastar, fazendo uma aplicação automática na sua poupança no mesmo dia do pagamento.

Faça isso o quanto antes na sua vida – o que quer dizer AGORA!

Francamente, isso é 95% de todo o aconselhamento financeiro de que alguém precisa. Essa é a maneira mais fácil de acabar com as suas preocupações com dinheiro. Nenhuma alternativa é mais poderosa do que essa.

MELHORIAS NO CAMINHO 80/20 BÁSICO

É possível chegar mais depressa ao seu destino 80/20?



- Não há investimento melhor do que quitar a dívida no cartão de crédito.
- O próximo melhor investimento é “aposentar” suas outras linhas de crédito. Comece por aquela com os juros mais altos. Mesmo com as taxas do crédito imobiliário mais baixas atualmente, é quase impossível encontrar um investimento tão atraente quanto quitar essa dívida quando você tiver o capital para fazer isso.
- Corte os seus cartões de crédito. Você está comprometido com a ideia de gastar menos. Se você precisa ter um cartão, faça um de débito, assim só vai gastar aquilo que tem de verdade na conta bancária.
- Seja mais seletivo na hora de fazer compras. Gaste apenas com aqueles itens que fazem você feliz. Compre mais daqueles 20% que lhe dão mais prazer e menos do resto.

- Pergunte a si mesmo: “Eu gosto realmente desse item no qual estou investindo dinheiro? Ele está, de verdade, entre os 20% que me proporcionam 80% de satisfação?”. Caso contrário, elimine-o. Você terá mais dinheiro para investir naqueles 20% e mais energia vital também – você não vai precisar investir tanto tempo para ganhar a vida.
- Prefira os itens mais baratos que proporcionam os maiores benefícios. Um carro com dois anos de uso pode oferecer 95% do benefício de um zero quilômetro por apenas 60% do preço. Móveis de segunda mão podem custar somente 20% do preço de uma mobília nova.
- Com a sobra de capital, compre ativos que prometam receita extra ou aumento de valor: por exemplo, qualquer tipo de terreno ou propriedade, arte ou itens colecionáveis. Escolha algo que você aprecie e que te faça feliz.
- Economize metade de todo aumento de salário. Aumente sua poupança automática antes que o dinheiro entre na conta.
- Faça uma faxina anual de primavera – livre-se das quinquilharias. Doe o que for bobagem, venda os itens mais valiosos e invista a receita.
- Trace um gráfico da sua receita e despesa mensais. Eu estimulo você a cortar os gastos e aumentar os ganhos. Veja um exemplo na Figura 10 mais adiante.
- Prepare um gráfico com receitas, despesas e o rendimento mensal do seu investimento, fazendo a projeção de quando o rendimento vai se igualar aos seus gastos mensais. Esse é o dia da sua independência financeira: você nunca mais dependerá do seu emprego para viver. Veja a Figura 11 como ilustração.
- Elimine um item das despesas. Doe o dinheiro. Além de lhe proporcionar um grande prazer, esse gesto, misteriosamente, costuma aumentar nossa receita.

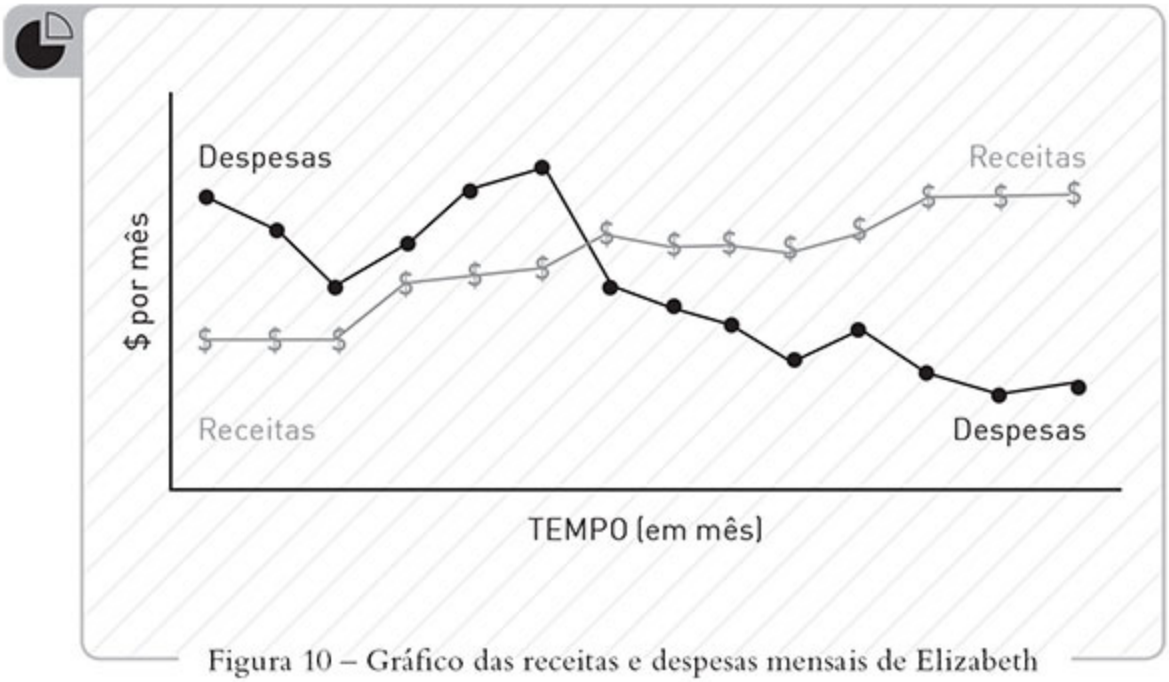


Figura 10 – Gráfico das receitas e despesas mensais de Elizabeth

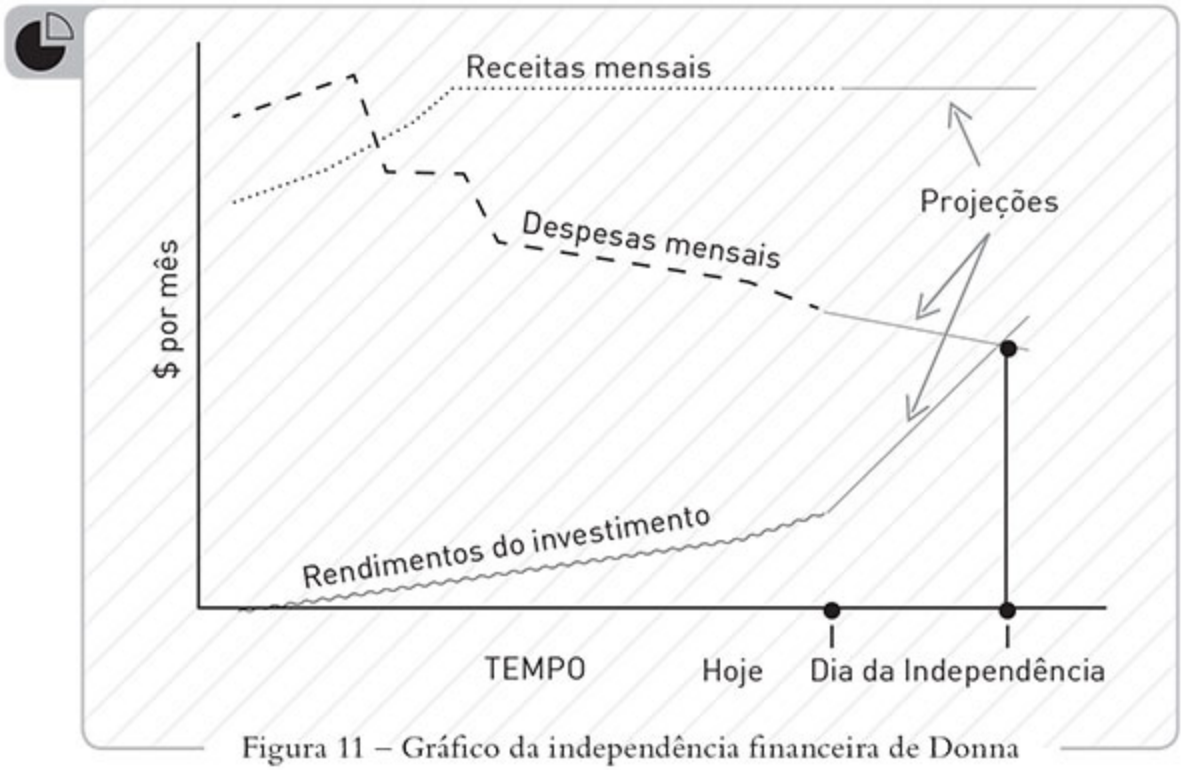


Figura 11 – Gráfico da independência financeira de Donna

OS JUROS COMPOSTOS SÃO DIFERENTES DE UM INVESTIMENTO?

Os juros compostos são extremamente poderosos, mas só começam a funcionar depois que você conseguir economizar e investir numa conta remunerada com boas taxas ou em outros investimentos como títulos, propriedades e demais ativos com potencial de valorização. Seja cuidadoso com as contas bancárias – os bancos costumam enganar os clientes incautos e muitas das chamadas "contas remuneradas" oferecem de tudo, menos rendimentos.

QUAL TAXA DE RENTABILIDADE É REALISTA PARA UM INVESTIMENTO?[29]

Meus exemplos pressupõem uma taxa de rentabilidade anual entre 5% e 10%. Duas palavras preventivas, porém, são necessárias. Primeiro, você deve tentar evitar a tributação. A maioria dos países oferece contas/investimentos especiais livres de impostos para os pequenos poupadores, mas você deve ser cauteloso ao colocar seu dinheiro nessas aplicações.

Segundo, estamos em um momento em que, em muitos lugares, as taxas de inflação e de juros passam por um ciclo de baixa há 50 anos. Por isso, é necessário fazer uma pesquisa até mesmo para conseguir uma rentabilidade anual de 5%. As aplicações mais bem remuneradas podem pagar somente 3% a 4%. Pode ser necessário encontrar outros investimentos de baixo risco.

No Brasil, diferentemente do mundo desenvolvido, estamos passando por um ciclo de alta da inflação e por um ciclo de alta de taxas de juros. Fazendo uma pesquisa, é possível conseguir remuneração de 85% (livre de impostos) da taxa referencial de juros, a taxa Selic, definida pelo Banco Central como referencial dos juros para o mercado financeiro, hoje em 14,25% ao ano.

EM QUE DEVO INVESTIR?

O objetivo básico é conseguir uma rentabilidade anual real de 6% com aplicação de longo prazo e o menor risco possível.

- Antes de mais nada, pague todas as suas dívidas.
- Invista em títulos do governo e de renda fixa isentos de imposto de renda como LCI (Letras de Crédito Imobiliário), LCA (Letras de Crédito do Agronegócio) e debêntures incentivadas, sempre adequados à sua tolerância ao risco.
- Talvez você consiga investir em títulos – do governo, de bancos ou de empresas – que pagam taxas reais de 5% ao ano ou acima.
- Existe uma máxima no mercado financeiro que diz: o rendimento é proporcional ao risco. Não existe almoço grátis; quanto menor for o risco, menor será a rentabilidade do seu investimento. Portanto, é preciso buscar oportunidades com uma rentabilidade maior, com um risco calculado. Os títulos do governo são os mais seguros e podem ser comprados pelo tesouro direto. Depois, vem os grandes bancos, seguidos das grandes empresas e assim por diante. Encontrar um bom assessor financeiro em quem você possa confiar pode ser um diferencial, ele pode te ajudar a encontrar essas oportunidades.[30]
- Um investimento direto de longo prazo numa propriedade adequada – quem sabe, aquela casa que você tanto deseja – pode ser atraente. No longo prazo, o preço das propriedades – na verdade, o preço do terreno além do imóvel – tem crescido cerca de 8% ao ano. A disponibilidade de terrenos é restrita, enquanto a demanda tende a crescer, porque as pessoas querem casas maiores ou mais uma casa e, além disso, está diminuindo o número de pessoas habitando o mesmo imóvel. Nas regiões em que a população e a riqueza estão crescendo – por exemplo, as áreas mais atrativas e quentes dos Estados Unidos, o sul da Europa ou qualquer cidade em expansão no mundo – os terrenos são uma boa aposta no longo prazo.
- Seja prudente com o mercado de ações. Ele pode cair sem parar. Se tiver bastante dinheiro para investir, considere a possibilidade de colocar uma parte em um fundo de *hedge*, que não esteja tão sujeito às flutuações do mercado como um todo. Os fundos de *hedge* podem ser menos arriscados e mais atrativos do que os tradicionais "fundos mútuos", que dependem da alta do mercado de ações.

- Evite qualquer investimento – títulos, propriedades ou a última tendência mais quente – que tenha tido forte valorização. As bolhas explodem. Espere até que o preço caia e se estabilize. Jamais compre em um mercado que está subindo ou caindo muito depressa. No curto prazo, privilegie a segurança à rentabilidade.
- Será que você deveria investir no seu próprio negócio? A maioria dos milionários fica rica começando um empreendimento. Fique atento. Somente uma entre cada 20 novas empresas é bem-sucedida. Provavelmente, 99% do retorno vem de 1% dos novos negócios. Será que você realmente estará entre os sortudos do 1%?
- Só invista em um novo negócio se você também tiver dinheiro suficiente para voltar atrás. Não se arrisque a perder tudo. Se acha que não vai conseguir dormir à noite, não invista. Caso você se torne rico, provavelmente, não será mais feliz. Então, esse é um jogo ruim.
- Caso seja apaixonado pela ideia de abrir o próprio negócio, espere até juntar dinheiro para bancar um possível prejuízo. Ou entre em um empreendimento de baixo risco que exija pouco investimento de capital – por exemplo, uma banca no mercado da vizinhança ou um serviço comercial para aparar gramados, lavar carros ou fazer entregas com seu próprio carro.

Passo 3: Entre em ação 80/20

Você está em uma encruzilhada.

Você pode entrar em ação e instruir seu gerente de banco a deduzir 10% do seu salário mensal e aplicar em um investimento. Aí, então, poderá antecipar o prazer de uma vida sem preocupações financeiras no seu destino 80/20.

Ou você tem a alternativa de não fazer nada.

Vá em frente. Aja agora. Só são necessários cinco minutos para acertar tudo. O benefício – pelo resto da sua vida – será enorme. Faça amigos com o dinheiro – o impulso na sua energia vital será imensurável!

Imagine que você conseguiu se libertar das preocupações financeiras, talvez tenha acumulado até uma pequena fortuna. Como é que isso fará você mais feliz? Como é que a sua riqueza recém-encontrada vai aprofundar e melhorar suas amizades e seus relacionamentos – o que veremos a seguir –, adicionando mais alegria à sua vida? O dinheiro e as preocupações materiais somem do cenário, quando criamos e vivenciamos o vínculo do verdadeiro amor e do afeto.

---

24 Albert Einstein (1879-1955), físico alemão, criador da teoria da relatividade geral, cuja fórmula E = mc2 tornou-o mundialmente famoso. Recebeu o Nobel de Física em 1921 por suas contribuições, em especial, a descoberta do efeito fotoelétrico. (N.T.)

25 Adaptando o exemplo para a realidade brasileira, se uma pessoa de 23 anos economizar e investir 200 reais ao mês durante 42 anos, de modo que o dinheiro renda a uma taxa de juros real de 6% (juros real é a taxa média de remuneração dos investimentos descontada a inflação média), aos 65 anos essa pessoa terá aproximadamente 440 mil reais. (N.E.)

26 Martin E. P. Seligman, *Authentic Happiness*: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Deep Fulfillment, Londres: Nicholas Brealey, 2003.

27 Joe Dominguez e Vicki Robin. *Your Money or Your Life*: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence, Nova York: Viking Penguin, 1992.

28 Se você parcelar uma fatura ou entrar no crédito rotativo para tentar rolar o total da dívida no cartão de crédito, vai pagar juros à instituição financeira administradora do cartão. Você pode parcelar nas lojas usando o cartão de crédito e depois quitar o total mensal da fatura: aí, escapa dos juros da administradora. (N.T.)

29 O ponto-chave para aplicar os conselhos e as dicas de investimentos deste capítulo no mercado financeiro brasileiro é sempre ficar de olho nas taxas de inflação e procurar aplicações que tenham uma rentabilidade real de 6% ao ano. Por exemplo, se a inflação estiver batendo na casa dos 10% e você investir em um ativo de renda fixa que rende 12% de juros ao ano, seu ganho real de juros será de apenas 2% ao descontar o valor da inflação. (N.E.)

30 No Brasil, existe uma garantia adicional que se chama Fundo Garantidor de Crédito, que garante até 250 mil reais por CPF em um investimento feito em títulos emitidos por instituições financeiras participantes.

CAPÍTULO 7:

RELACIONAMENTOS 80/20

Cada um mata o que mais ama,
É assim nesse mundo moderno.
Dinheiro e trabalho acima de tudo,
E nosso amor que vá pro inferno!
Paródia moderna de Oscar Wilde[31]

O projeto foi executado de maneira brilhante. Do nada absoluto, o Grande Arquiteto criara o paraíso na terra: uma cornucópia de jardins exuberantes, córregos, palmeiras, árvores frutíferas de todos os tipos que se possa imaginar, pássaros exóticos, cães, gatos, cavalos, burros, até mesmo uma família de macacos domesticados. Montanhas multicoloridas cercavam o jardim. A distância, Adão podia vislumbrar o mar azul. Depois de tomar posse de seu novo espaço, ele circulava pelas alamedas, cumprimentando os animais, dando-lhes nomes, degustando as frutas, ficando ora no calor do sol, ora à sombra das árvores. Pela primeira vez em sua vida, sentia-se totalmente seguro, relaxado e feliz. Ele era um sucesso.

Na manhã seguinte, o arquiteto apareceu para tomar uma xícara de café.

– Você gostou? – ele quis saber.

– Sim – disse Adão –, é fabuloso. Você realmente fez um ótimo trabalho. A mansão e o terraço ficaram perfeitos. Os jardins, maravilhosos. Mesmo assim, tenho a sensação de que está faltando algo. Mas não saberia dizer o que é.

– Ah!... – fez o arquiteto. – Pensei exatamente sobre isso na noite passada. Você está absolutamente certo e acho que posso corrigir essa falha.

– No que você pensou? – Adão perguntou.

– Que tal alguém para amar? – concluiu o arquiteto.

OU A VERSÃO PARA O SÉCULO 21

O Bom Deus cultivou um jardim no Éden e colocou ali o homem, que Ele acabara de criar. Um rio serpenteava pelo campo, umedecendo a terra. Deus fez o homem para cuidar do Éden e disse a ele: “Você governará os peixes e os pássaros e cada criatura viva e será responsável por cuidar de todas elas, em seu benefício, e poderá se alimentar delas, providenciando para que continuem a crescer e se multiplicar”.

Deus avaliou tudo que criara e considerou muito bom. E o homem concordou.

No dia seguinte, o Bom Deus disse ao homem: “Não é bom para você ficar sozinho. Vou criar uma mulher. Assim, você poderá amá-la, ter uma família e desfrutar a vida ao lado dela, criando os filhos”.

O homem, então, respondeu ao Bom Deus: “Ai, meu Deus! É melhor o Senhor se decidir. Primeiro, me diz que tenho que ser responsável pelos cuidados com o jardim e com os animais, tratando, inclusive, da logística de reposição dos peixes no mar e dos pássaros no ar, além de definir a política ambiental, e ainda sair para caçar e pescar e depois cozinhar. Tudo isso já dá período integral de trabalho. Não me leve a mal. Eu adoro meu emprego. É recompensador e o jardim é idílico. Mas como é que você ainda espera que eu tenha tempo para tudo isso de amor, família e relacionamentos? Está ficando tudo muito complicado. Vamos deixar essa história só entre mim e o Senhor – e todos os pássaros do ar e tudo mais –, está bem?”

E coçando a cabeça, o Bom Deus pensou no que o mundo havia se transformado!

“Só existe uma única felicidade na vida”, escreveu George Sand, “amar e ser amado”.

Carl Gustav Jung, famoso psicoterapeuta, disse: “Para sermos verdadeiramente nós mesmos, precisamos das outras pessoas”. Nós construímos o significado da vida com os relacionamentos. Mas hoje existe uma distorção. A vida moderna está tornando cada vez mais difícil encontrar, nutrir e manter o amor e os relacionamentos. Talvez sem nos darmos conta, mas certamente sem oferecer muita resistência, a maioria de nós está optando por ter uma quantidade maior de relacionamentos de baixa qualidade. Nós temos mais relações que, de fato, significam menos. E nossos encontros românticos estão em perigo ou são cada vez mais fugazes.

Todos nós sabemos que as urgências de nossas obrigações profissionais e a tecnologia moderna dos computadores pessoais, *e-mails* e celulares estão devorando nossa vida familiar. Essa tendência é ainda mais acentuada nos Estados Unidos. Há 20 anos, a metade dos norte-americanos casados afirmava que “toda nossa família costuma fazer as refeições em conjunto”; atualmente, essa proporção já caiu para um terço. Mais mulheres estão trabalhando, menos pessoas estão casando, entre os casados há menos filhos, o número de mães descasadas é crescente, nosso desejo por grandes famílias despencou, as taxas de divórcio estão nas alturas e o tempo que os pais e os filhos passam juntos diminuiu demais.

A tendência reflete o aumento das pressões econômicas e a insidiosa prevalência das preocupações com dinheiro. Assim como todos os demais custos fixos, as famílias – e a quantidade de filhos – estão sendo reduzidas.

Seguindo a tendência dos negócios, mais e mais famílias estão “terceirizando” a maioria das atividades – tomar conta das crianças e se preocupar com elas, preparar os alimentos, cozinhar, limpar, tratar do jardim, organizar as festas de aniversário dos filhos, cuidar dos que estão doentes ou envelheceram – anteriormente, tudo isso era incorporado ao tecido dos relacionamentos familiares.

Cada vez mais famílias precisam que o pai e a mãe trabalhem fora para manter o padrão de vida. Para quem está na pista de alta velocidade, o trabalho torna mais difícil e aumenta as demandas de lidar com as responsabilidades familiares tradicionais.

BOB E JANE

Deixe-me apresentar meus bons amigos, Bob e Jane. Os dois são divertidos e levam um estilo de vida agitado, viajando pelo mundo a trabalho. Quando eu os conheci, tinham duas filhas encantadoras – Emma, então com 9 anos; e Anne, com 11 –, além de um cachorro mimado e duas grandes casas. Os dois cuidavam de tudo juntos. A maioria dos amigos era comum entre eles. Quando Jane tocou um projeto no Brasil, por três meses, ela levou as crianças, Bob as visitava em pequenas férias de uma semana e todos passavam finais de semana deliciosos juntos. Parecia funcionar bem, mas fiquei preocupado com o estresse imposto pelas diferentes demandas simultâneas. Será que eles acabariam se afastando?

Oito anos depois, eles estavam divorciados – ainda amigos, mas magoados e arrependidos. Eles eram mais felizes separados? Eu duvido. Eles tinham um ótimo relacionamento, apoiavam um ao outro e às meninas. Será que a história poderia ter sido diferente?

Não posso ter certeza. Mas suspeito que se tivessem menos pressões tão intensas de trabalho – como na década de 1960, ou se eles seguissem o Princípio 80/20 atualmente – eles ainda estariam juntos, e pelo menos quatro pessoas seriam mais felizes.

MAIS RELACIONAMENTOS AUMENTAM A FELICIDADE?

Os pesquisadores da Universidade Carnegie Mellon estudaram 169 pessoas selecionadas randomicamente; durante dois anos eles observaram como elas usavam a internet e os efeitos disso sobre a felicidade e os relacionamentos. Patrocinados por empresas de *hardware* e *software*, os pesquisadores estavam confiantes de que a maior variedade e riqueza de relacionamentos estabelecidos na rede iria diminuir a sensação de isolamento e aumentar o bem-estar das pessoas.

No entanto, tanto os patrocinadores como os pesquisadores ficaram atônitos e desconcertados com os resultados. Quanto mais relacionamentos

estabelecidos pela internet e quanto mais tempo gasto diante do computador, mais solitárias e deprimidas as pessoas tendiam a se sentir. É fato: os e-mails e as salas de *chat* aumentam a quantidade de relacionamentos; mas eles são superficiais; além disso, o tempo gasto na frente do computador afastou as pessoas de relacionamentos mais importantes com a família e os amigos. O intenso contato cara a cara com algumas poucas pessoas queridas torna-se essencial para nossa segurança e felicidade. Menos é mais.

A tendência de ter mais relacionamentos menos enriquecedores é mais aguda entre os (aparentemente) vencedores de hoje em dia. São ricos em dinheiro e pobres de tempo e, como acreditam muito no mercado, vão lá para comprar relacionamentos. Não estou dizendo que eles contratam prostitutas; embora seja notável que muitos dos meus conhecidos que enriqueceram repentinamente sofreram uma crise matrimonial – não de todo dissociada da lista de casos que tiveram (com mais dinheiro, eles queriam mais relacionamentos, sem se dar conta de que mais é menos).

O que quero dizer é que os "vencedores" contratam relacionamentos com uma enorme gama de fornecedores de serviços profissionais: *personal trainer*, assistente pessoal, *coach* executivo, pedicuro, terapeuta, massagista, consultor gastronômico, aromaterapeuta, hipnotizador, professor de tênis, assessor de imprensa, guia espiritual e deus sabe quem mais.

"Seja bom com você mesmo", eles dizem. A cantilena do marketing está funcionando. Entre 1990 e 2000, por exemplo, o número de *personal trainers* dobrou nos Estados Unidos e chegou a mais de 100 mil. Quando eu era consultor de gestão, minha empresa investia no relacionamento pessoal com o presidente executivo, e os negócios prosperavam na mesma proporção.

As pessoas bem-sucedidas passam muito pouco tempo da vida em casa, assim elas compram pequenas porções de atenção, convenientemente empacotadas para caber na agenda executiva. O exército de assistentes toma conta da família, enquanto os prestadores de serviços pessoais mimam aqueles que levam o pão para casa.

É um engano terrível. Com certeza, cada prestador de serviço oferece algo de valor, mas mais é menos – esses relacionamentos comerciais substituem as relações primárias, que são essenciais para a felicidade.

Quando os profissionais ganham; todo mundo ao redor perde.

Por que mais quantidade não se traduz em mais felicidade? Por que o enriquecimento corrói os relacionamentos sociais e pessoais? Não é a riqueza em si mesma que faz isso – tudo se mantendo igual, o aumento de conforto, cuidado com a saúde e estudo deveria elevar a sensação humana de segurança e liberdade e talvez também a generosidade. Isso está na contramão de como agimos e pensamos.

Estamos ficando profundamente obcecados com uma ideia – obter mais com mais. Queremos mais dinheiro, mais bens, mais amigos, mais relacionamentos, mais sexo, mais atenção, mais conforto, mais casas, mais viagens, mais aparelhos e mais reconhecimento público. Estamos preparados para pagar caro por essas aspirações. Nós nos preocupamos mais e gastamos mais tempo, dedicando mais atenção e energia – e, francamente, muito de nossas almas e de nós mesmos – trabalhando para poder investir em ou comprar mais bens.

No entanto, a economia funciona melhor quando segue um princípio diferente: produzir mais com menos. A vida econômica é uma jornada constante em busca de produzir mais com menos: produtos e serviços melhores, mais rápidos e, ainda assim, mais baratos. É com menos que se faz mais.

A felicidade humana – assim como o verdadeiro sucesso pessoal – é constantemente conduzida pelas mesmas leis imutáveis: menos é mais e mais com menos. Existe uma troca inevitável entre qualidade e quantidade. *Mais* quer dizer *pior*. É só quando a gente foca naquilo que realmente importa – poucos relacionamentos, aquelas poucas pessoas, atividades e causas essenciais – que nos tornamos centrados, autênticos, poderosos, amantes e amados. Não existe outro caminho.

A maneira de conseguir mais com menos nos relacionamentos e na vida é simples:

- Produza mais com menos na profissão, ganhando mais dinheiro e diversão com menos investimento de tempo para que o trabalho não consuma sua família e a sua vida pessoal.
- Ganhe mais com menos poupando: assim, mais cedo ou mais tarde, terá o rendimento suficiente para bancar seu estilo de vida e não depender mais de um trabalho superexigente.
- Mantenha o foco em menos é mais: aquilo que é importante para a sua felicidade – uma profissão prazerosa, o sentido de ter um propósito pessoal e, acima de tudo, poucos relacionamentos de alta qualidade – e que vai te recompensar com a generosidade do tempo e o comprometimento emocional.

QUALIDADE VERSUS QUANTIDADE

Quase com certeza, cerca de 80% da nossa satisfação emocional deriva de 20% ou menos dos nossos relacionamentos.

A boa nova: podemos focar nossa atenção em alguns poucos relacionamentos; não temos que nos preocupar com aqueles que não são importantes.

Ação para buscar a felicidade: invista mais tempo, energia, atenção, criatividade e imaginação naqueles poucos relacionamentos que são mais importantes.

Pergunte a si mesmo que proporção de esforço você dedica aos seus relacionamentos mais significativos, aqueles poucos que lhe proporcionam mais satisfação. Provavelmente, esses 20% de relacionamentos-chave recebem pouco mais de 20% da energia que você investe em todos os seus relacionamentos. Quanto mais? 40%? 60%? A menos que já esteja investindo pelo menos 80% da sua “energia para relacionamentos” naqueles 20% mais importantes, você pode aumentar sua felicidade fazendo isso.

A boa notícia: sua satisfação pode subir aos céus mesmo sem aumentar "o total de energia dedicada aos relacionamentos", simplesmente colocando o foco naqueles 20% mais importantes.

Ação para buscar a felicidade: redirecione sua energia para que pelo menos 80% dela passe a ser dedicada àqueles 20%.

Só podemos cuidar profundamente de algumas poucas pessoas. A menos que a gente limite o número de pessoas que são importantes para nós, ninguém será realmente importante.

A principal troca entre quantidade e qualidade ocorre com aquele relacionamento que se torna central para a nossa felicidade.

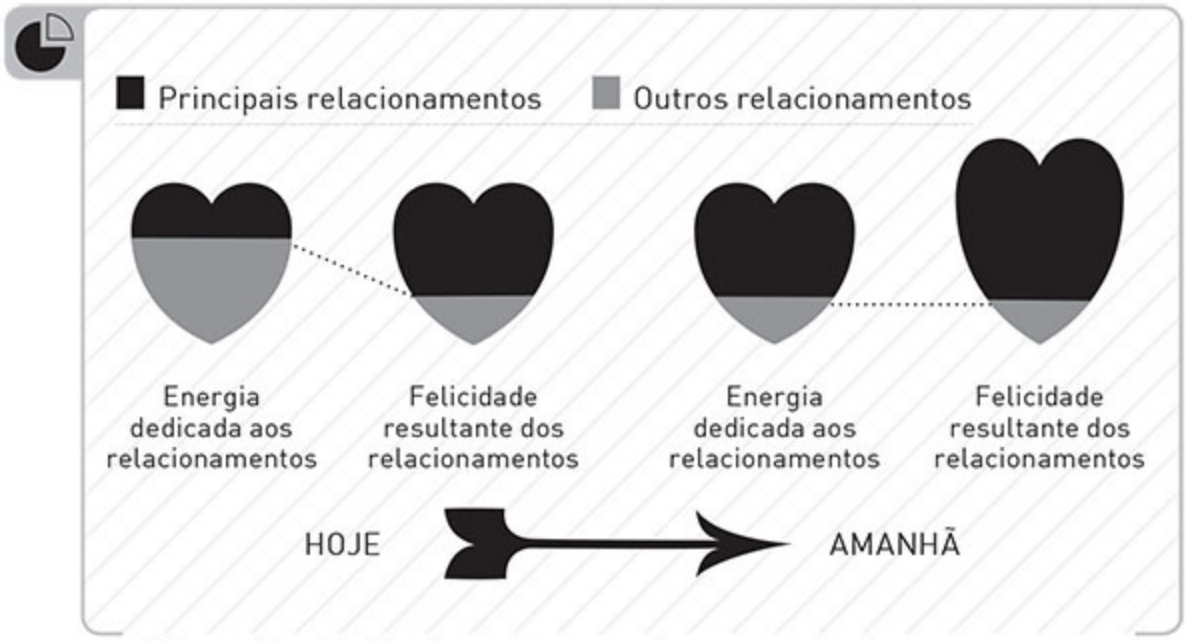


Figura 12 – Redirecionando a energia para os relacionamentos-chave

ALGUÉM PARA AMAR

Um estudo recente dos psicólogos Diener e Seligman descobriu que, com uma única exceção, *todo mundo* que fazia parte do grupo dos 10% que se declararam extremamente felizes, estava em um relacionamento

romântico. Outro fato revelador é que 40% dos norte-americanos casados dizem que são “extremamente felizes”, enquanto somente 23% das pessoas que ainda estão solteiras fazem a mesma afirmação. Encontrar o parceiro certo é um bilhete para a felicidade para muita gente.

Ainda assim, o tempo, o esforço e a inteligência que dedicamos para encontrar um par são geralmente bastante limitados.

O professor George Zipf, de Harvard, mostrou que 70% dos casamentos que ele estudou na cidade de Filadélfia, em 1931, ocorriam entre pessoas que moravam a apenas alguns quarteirões de distância uma da outra – concentradas em 30% da área total analisada. A Filadélfia inteira é uma cidade grande demais para os moradores pescarem um amor. Se for procurar fora, então, pode esquecer!

A maioria dos romances ainda floresce na vizinhança mais próxima, num pequeno círculo de amigos ou entre colegas de trabalho. E, no amor, muita gente segue a abordagem “ponto de ônibus”: embarca no primeiro que passa.

O amor à primeira vista, em geral, não dá certo. Comprometer-se com alguém para a vida toda, com base na atração e no desempenho sexual do outro, não é uma boa aposta. O sexo é uma maravilha, mas, cedo ou tarde, a atração diminui. Um relacionamento de longo prazo precisa de mais do que isso.

O verdadeiro amor – admiração mútua e excitação um pelo outro – é capaz de mover montanhas e fazer dar certo até o relacionamento mais improvável. Mas o amor romântico pode não durar. Para ser feliz no longo prazo, busque essas quatro qualidades mais consistentes:

Para estar juntos, é preciso que você e a outra pessoa saibam depender um do outro

Existem três tipos de pessoas, quando se trata de dependência afetiva:

- As pessoas seguras, para quem a intimidade e a dependência são fáceis.
- Aquelas que evitam compromisso e intimidade – quando o outro precisa de cuidado, elas ficam de fora.
- O tipo ansioso que, por insegurança, oferece amor compulsivamente o tempo todo – queira ou não queira a pessoa amada.

Uma reflexão de apenas cinco minutos pode revelar de que tipo são você e seu potencial parceiro de vida.[32] Em uma relação com duas pessoas seguras, o prognóstico de um relacionamento bem-sucedido é muito bom. Se apenas uma pessoa é segura, as chances são bem menores, mais ainda razoáveis. Caso nenhuma das duas pessoas seja segura, então é maior a probabilidade de não dar certo. Se você não se considera uma pessoa segura, deve escolher alguém que tenha essa segurança para ser feliz no longo prazo.

Ser otimista

Você e seu potencial par costumam procurar a chuva de prata ou as nuvens negras? Quando a situação não é positiva, os otimistas buscam explicações temporárias ou específicas – "O chefe hoje estava de mau humor" ou "Eu não estava no meu melhor naquela noite". Os pessimistas assumem os problemas como definitivos e imutáveis – "Não sei fazer o meu trabalho direito" ou "Esse problema não vai desaparecer nunca!".

Escolha um parceiro otimista ou, pelo menos, com disposição para aprender o otimismo – sim, é possível aprender![33]

Habilidade para evitar comentários ácidos e críticas

O professor John Gottman usa um "laboratório do amor" para observar o comportamento dos parceiros. Entre dez casais, ele consegue prever

corretamente como o relacionamento vai se desenrolar em nove.

Os sinais de perigo para Gottman são: argumentos frequentemente cruéis, críticas pessoais ao parceiro, demonstrações de desprezo, frieza ou afastamento e ainda ser incapaz de aceitar críticas.

Assegure que vocês tenham um período de experiência em que os dois vivam juntos, mas sem assumir um compromisso final. Caso perceba os sinais descritos por Gottman, caia fora.

Compartilhamento de valores básicos

Escolha uma pessoa que tenha os mesmos valores básicos que você em questões fundamentais, como honestidade, dinheiro, gentileza ou o que mais lhe seja crucial.

Escolha o seu amor depois de refletir bastante. Não entre de cabeça em uma relação. Procure profunda e amplamente pela pessoa certa. Saiba aquelas poucas qualidades que você mais deseja em um parceiro. Experimente. Teste se o relacionamento funciona antes de assumir um compromisso completo. Use o tempo a seu favor. Existem muitos estágios e gradações de compromisso – não pule etapas. Uma percepção consistente de certeza sobre a relação deve se desenvolver naturalmente.

Todo relacionamento tem apenas algumas exigências vitais. Frequentemente, nós não nos perguntamos muito quais são elas e, por isso, agimos randomicamente, dispersando a maior parte da nossa energia em ações que não levam a nada.

A boa notícia: Pôr foco nas poucas exigências que realmente interessam faz toda diferença para o sucesso ou o fracasso de um relacionamento.

Ação para buscar a felicidade: Em cada relacionamento-chave, identifique as poucas ações que levam à maior felicidade. Concentre seus esforços nelas.

Um amigo sábio, uma vez, me contou:

Nós somos todos muitos diferentes; o que é importante para mim, muitas vezes, não é importante para minha esposa e vice-versa.

No nosso casamento, isso é tudo o que realmente importa para ela: quer que eu chegue em casa sempre na hora, quer poder confiar em mim em qualquer circunstância, ela ama flores, gosta que eu apoie os projetos dela e adora surpresas.

Isso não é necessariamente aquilo que eu faria por ela. Eu a levaria para jantares à luz de velas, eu lhe compraria o carro de que mais gosto, viajaria com ela para férias fantásticas e poderia fazer muito mais, mas nada iria impressioná-la se eu não atendesse antes essas poucas necessidades básicas que são as mais importantes para ela.

Não faça para a outra pessoa aquilo de que você mesmo gosta. Faça o que *o seu parceiro* quer.

Outro casal que conheço tinha muitos problemas conjugais. Num momento de desabafo, um dia a esposa me confidenciou: “O que Peter não percebe é que se ele apenas me trouxesse um buquê de flores uma vez por semana ou a cada quinze dias, eu faria tudo por ele”.

Como isso é triste e desnecessário: bem pouco esforço do tipo certo seria suficiente para uma enorme recompensa. Quantos casamentos se tornam terrenos estéreis e sem amor porque as necessidades mais básicas de um parceiro não estão sendo atendidas? No entanto, é possível fazer o amor reflorescer com facilidade.

FAMÍLIAS FELIZES

Pouco antes da América do Sul ser conquistada, os nativos do Peru avistaram no horizonte as caravelas espanholas chegando. Sem saber que aquilo era uma embarcação, não se deram conta de que a caravela poderia

conter soldados. Partindo do princípio de que era apenas algum fenômeno meteorológico, os nativos ignoraram o sinal de alerta.

Nós também deixamos de usar um conhecimento vital se não sabemos o que estamos procurando. Nossos relacionamentos não são apenas os românticos, entre as pessoas que são importantes para nós, obviamente estão nossos filhos. Aquelas pessoas que não tiveram uma infância particularmente feliz geralmente repetem o triste padrão dos próprios pais, porque não sabem como as famílias felizes funcionam.

[34]

Existe, porém, uma fórmula das famílias felizes que podemos copiar:

As famílias felizes praticam a "espiral do amor"

A maioria dos pais ama seus filhos, mas nas famílias felizes os pais *demonstram* o amor deles o tempo todo.

Criar filhos é difícil. Por isso, a intensidade da vida familiar só pode ocorrer de duas maneiras.

Uma é a espiral descendente. O bebê chora. Os mais velhos quebram algum objeto. Acontece uma confusão. Os pais estressados reagem com críticas e punições. As crianças gritam mais alto ainda. E a situação vai ficando cada vez pior.

A outra é a espiral ascendente. As crianças são legais, corajosas e sorridentes. Adoram aprender e prestar atenção. A simples presença da mãe já faz uma criança pequena se sentir segura e feliz. Os pais têm orgulho de seus filhos e praticam pequenas ações de amor, o que deixa as crianças

ainda mais bem-humoradas e radiantes. E isso, por sua vez, estimula ainda mais o amor dos pais, e assim por diante.

As duas espirais são evidentes em todas as famílias, embora naquelas que são felizes a espiral positiva seja mais frequente do que a negativa. Ao longo do tempo, as crianças das famílias felizes tornam-se mais seguras e contentes e geralmente reforçam as espirais positivas.

São os pais que estabelecem o tom com suas ações iniciais, quando a família está apenas começando, e o primeiro bebê acabou de nascer. Ao gerar e reforçar as espirais positivas, além de dissipar as negativas, os pais vagarosa, mas definitivamente, cultivam uma família feliz.

O retorno sobre as atitudes iniciais dos pais é enorme. Para um esforço relativamente pequeno, há um benefício massivo, para a criança e para toda a família.

As famílias felizes dão mais retorno positivo do que negativo

Pesquisadores observaram em uma escola que os professores elogiavam o bom trabalho e criticavam o mau comportamento. Em um experimento, os professores foram treinados para elogiar o bom trabalho e o bom comportamento e ignorar o mau comportamento. Em pouco tempo o mau comportamento foi sumindo.

Em casa, também, os elogios são mais eficazes do que as críticas, pois criam espirais ascendentes. O Princípio 80/20 estimula os elogios – é mais fácil e o retorno ao longo da vida da criança é imenso. Para o desenvolvimento das crianças, o elogio é como a água para as plantas: o menor encorajamento leva a um grande florescimento. Uma criança capaz e bem-intencionada terá um tremendo impacto positivo sobre a vida dos outros enquanto for crescendo. Um pequeno elogio para uma criança hoje trará benefícios duradouros para o amanhã.

Tente contar o número de vezes que você e seu parceiro dizem “sim” ou “não” para seus filhos. Faça um esforço consciente para dizer mais “sim” do que “não”. Conte novamente uma semana depois. Veja a diferença que isso vai fazer.

Famílias felizes têm pais que estão sempre disponíveis e são generosos com o tempo

O vínculo próximo entre os pais e os filhos gera segurança e felicidade ao longo da vida.

As crianças não entendem o conceito de "qualidade do tempo", elas querem atenção o tempo *todo*. Elas estão certas. O Princípio 80/20 propõe dar *mais carinho e amor para poucas pessoas*, aquelas com as quais mais nos preocupamos. Todos os momentos passados com nossas crianças são muito bem investidos, com um enorme retorno para elas, para o resto da família e para a sociedade.

Se você realmente não puder dispor do seu tempo para seus filhos, assegure-se de ir para outro lugar ou ficar invisível – a ausência pode ser aceita; mas estar visível e muito ocupado não será aceito.

Famílias felizes têm pais unidos e amorosos

As crianças são negociadores habilidosos e maliciosos. Elas adoram jogar o pai contra a mãe e vice-versa. Consideram os conflitos interessantes e, às vezes, empoderadores.

A todo custo, escape desses jogos. Os pais precisam demonstrar que se amam, mesmo quando estão aborrecidos um com o outro. A recompensa é que investir no amor para derrotar a birra infantil fará você mais feliz também.

Famílias felizes conseguem lidar com problemas e crianças difíceis

As famílias felizes, de um modo geral, não têm um dia a dia mais fácil do que aquelas que são infelizes. Apenas lidam melhor com os desafios.

Se você tem filhos, esteja preparado para a possibilidade de haver uma criança difícil. Os filhos são agentes livres e imprevisíveis e podem te deixar chocado.

Um casal de amigos tem uma criança bastante difícil e, mesmo assim, os dois lidam muito bem com o filho. Por isso, perguntei a eles como

conseguem.

– Nós participamos de um treinamento de paternidade eficaz – me contou o pai. – Eles dividem os problemas em três categorias. Existem os nossos próprios problemas, causados por nossos pais ou pelo resto da família. Há, em seguida, os problemas compartilhados, criados pela criança na relação com a família toda. E, por fim, a criança tem seus próprios problemas, que essencialmente não se relacionam com a família. Cada tipo exige uma solução diferente.

– Quando fomos aconselhados – completou a esposa –, identificamos que a maioria dos nossos conflitos derivava dos problemas do nosso filho. Fomos treinados para mudar nossa resposta, quando Charles (o filho) tinha problemas. Nós passamos a lhe apresentar sugestões e deixar que ele decidisse o que iria fazer. Isso reduziu em 75% nossos conflitos familiares; nossa vida familiar se tornou bem mais feliz. Charles também está mais feliz porque paramos de dizer a ele toda hora o que deve fazer.

Famílias felizes impõem a disciplina, mas não suspendem o amor

As punições funcionam, mas apenas quando os limites dos comportamentos aceitáveis estão totalmente claros, assim a criança consegue entender por que está sendo punida. Suspender privilégios por um período de tempo é seguro e eficaz. É preciso sempre deixar claro que a punição é pela ação, e não resultado do caráter da criança. O que quer que a criança tenha feito, nunca suspenda o acolhimento, o afeto e o amor.

Um casal de bons amigos aprendeu isso da pior maneira. Eles tinham dois garotos – atualmente no final da adolescência, ambos inteligentes e encantadores. Ao longo dos anos, no entanto, eles tiveram problemas sérios com Daniel, o mais jovem.

Quando estava com 11 anos, Daniel roubou um pouco de dinheiro e conseguiu – por algum tempo – deixar um colega inocente levar a culpa. A mãe do garoto, sentindo que havia necessidade de uma ação radical, suspendeu sua afeição por Daniel – durante um mês, ela se recusou a falar com ele ou se relacionar afetivamente com o filho.

Sua atitude provou ser um desastre. Quando percebeu seu equívoco, ela tentou compensar, tornando-se bem próxima, oferecendo amor, atenção e

agindo de modo construtivo nos cinco anos seguintes. Mas Daniel e, sem dúvida, a família inteira continuaram a viver problemas significativos causados, em parte, pela suspensão do amor naquele momento tão difícil.

As punições não são o único – e geralmente nem o melhor – jeito de impor disciplina. Diante de um filho chorão, mimado e exigente é tentador punir ou aceitar as exigências da criança em favor da paz. Em vez disso, porém, a criança deve ser informada que chiliques não funcionam e que um "rosto sorridente" pode ajudar. Se desde os quatro anos de idade você recompensar mais o rosto sorridente do que os gritos e choros, adivinhe qual será a tendência do comportamento do seu filho?

As famílias felizes contam histórias na hora de dormir e lembram "bons momentos"

Aqueles dez ou vinte minutos antes de a criança adormecer são os mais valiosos e capazes de exercer influência positiva. Nesse momento, ler uma história adequada demonstra amor e coloca a criança para dormir com um estoque de material para sonhar.

O filho de um amigo adora as histórias na hora de dormir, porque o pai incrementa o enredo, incluindo os dois como personagens principais. É possível pensar antes sobre como contar as histórias ou pedir ajuda prévia a seus amigos mais criativos.

Outra grande ideia é perguntar às crianças: "O que você gostaria de fazer hoje?". Se vocês recordarem juntos alguns bons momentos, elas vão adormecer em um estado mental de paz e satisfação. Alguns psicólogos acreditam que essa prática ajuda a inocular as crianças com uma atitude mental contra a depressão.

Diante do grande valor desse tempo – diretamente para a criança e para consolidar seu vínculo com ela –, torne esse momento um hábito. O esforço é pequeno – a recompensa, enorme.

AMIGOS

Além dos membros da família, a morte de quem deixaria você desolado? Conte essas pessoas. Esses são seus amigos-chave, aqueles 20% que contribuem com 80% de significado e valor para você.

A maioria das pessoas chega a dez ou até menos nomes, embora geralmente conheçam entre 100 e 200 pessoas. Minha agenda de endereços e telefones lista 207 amigos, mas apenas 18 deles são verdadeiramente importantes para mim. Esses amigos são menos do que 9% do total, apesar de me oferecerem, pelo menos, 90% do meu "prazer da amizade".

Faça um levantamento de quanto tempo você passa com seus amigos-chave e com os demais. Talvez você fique surpreso. É provável que você gaste mais tempo com um vizinho de quem gosta moderadamente do que com seu melhor amigo, caso ele more em outra cidade. Provavelmente, você seria mais feliz se fosse o contrário.

Tente morar perto de seus melhores amigos. De qualquer modo, encontre-se com eles com mais frequência.

O PRINCÍPIO 80/20 PARA ENCONTRAR O GRANDE AMOR

Passo 1: Foco no seu destino 80/20

Quando responder às perguntas a seguir, lembre-se de que menos é mais – seja mais seletivo e foque naquilo que realmente importa na sua vida.

MEU DESTINO 80/20 PARA O GRANDE AMOR

Eu quero e preciso encontrar um amor?

Quero que uma pessoa específica seja o meu amor?

Preciso fazer algo de modo diferente para conseguir manter meu amor?

Quero uma família feliz? Estou pronto para o compromisso e as ações necessárias para criar crianças felizes?

Quero ver meus melhores amigos com mais frequência?

Passo 2: Encontre o caminho 80/20

Como você pode conseguir mais com menos – amor e compromisso profundo com menos angústia e esforço?

MINHA ROTA 80/20 PARA O GRANDE AMOR

1. Se não tenho um amor com quem esteja seriamente comprometido, que tipo de pessoa eu quero amar no longo prazo:

- Quero uma pessoa segura?
- Quero uma pessoa otimista?

- Quero alguém capaz de evitar críticas pessoais e brigas constantes?
- Quero alguém que concorde com meus valores básicos? Quais são esses valores?

2. Conheço alguém que gostaria que fosse meu grande amor?

- Essa pessoa é segura?
- Essa pessoa é otimista?
- Essa pessoa é capaz de evitar críticas pessoais e brigas constantes?
- Essa pessoa compartilha meus valores básicos?

3. Onde é mais provável que eu encontre meu grande amor?

- Que ações eu deveria adotar para encontrar meu grande amor?
- Que ações trariam os melhores resultados para a energia investida e ainda seriam as mais agradáveis?

4. Conheço aqueles poucos quesitos que irão manter meu amor feliz? (Tente responder!)

- Quais são aquelas poucas ações que devo adotar diariamente ou uma vez por semana para atender as necessidades-chave do meu amor?

5. Posso construir uma família feliz?

- Sou capaz de praticar as espirais do amor?
- Sou capaz de dar muito mais retorno positivo do que negativo?
- Sou capaz de estar disponível para meus filhos e ser generoso com meu tempo?
- Eu e meu par somos unidos e amorosos?
- Conseguiria lidar com problemas e com crianças difíceis e ainda me manter amoroso?
- Conseguiria impor limites, mas sem suspender o amor?
- Poderia passar os últimos 15 minutos do dia das crianças com elas?

6. Se eu quiser ver meus melhores amigos com mais frequência como eu faria para conseguir fazer isso?

- Qual caminho me oferece a melhor solução com o mínimo de esforço e custo?

Passo 3: Entre em ação 80/20

AÇÃO 80/20 PARA ENCONTRAR O GRANDE AMOR

Quais são as três ações mais importantes que eu poderia adotar imediatamente?

Ação 1:

Ação 2:

Ação 3:

De quais relacionamentos superficiais e desimportantes posso retirar energia e redirecionar para essas três ações?

As normas modernas estão em desacordo com nossas necessidades mais profundas em relação ao amor e à afeição. Em busca de mais com mais, muitas daquelas pessoas consideradas mais "bem-sucedidas" na nossa sociedade estão colocando seus empregos e suas carreiras em primeiro lugar. E, depois, tentam tampar o buraco emocional que isso provoca, aumentando a quantidade e a variedade de relacionamentos em que se envolvem. Inevitavelmente, a maioria desses relacionamentos é superficial e insatisfatória. Ao dedicar energia a um grande número de relacionamentos e ao trabalho, essas pessoas estão se privando do significado e da alegria que emanam de poucos relacionamentos essenciais e um grande amor.

Nos relacionamentos – acima de tudo – menos é mais.

---

31 Oscar Wilde (1854-1900), escritor, poeta e dramaturgo irlandês. Entre seus poemas mais conhecidos está a *Balada do Cárcere de Reading*, que tem os seguintes versos parodiados na epígrafe: "No entanto (ouvi), cada um mata o que adora: o seu amor, o seu ideal. Alguns com uma palavra de lisonja, outros com um duro olhar brutal. O covarde assassina dando um beijo". (N.T.)

32 Em caso de dúvida, consulte o livro de Seligman, já citado no Capítulo 6.

33 Veja também o livro *Learned Optimism*, de Martin E. P. Seligman. Nova York: Knopf, 1991.

34 Liev Tolstói (1828-1910), autor de *Anna Karênina, Guerra e Paz*, entre outras obras. O escritor é considerado um dos mestres da literatura russa do século 19, ao lado de Fiódor Dostoiévski, Maksim Górki e Anton Tchekhov. (N.T.)

CAPÍTULO 8:

A VIDA BOA É SIMPLES

A habilidade de simplificar significa eliminar o desnecessário para que, assim, o necessário possa falar.
Hans Hofmann[35]

Pensando sobre o que iria almoçar, o executivo em férias olhava à sua frente o mar calmo e azul. Um pequeno barco, carregado com um enorme atum albacora, chegou ao porto daquela pequena vila mexicana. Um pescador solitário saltou em terra.

– Foi uma grande pescaria – disse o turista. – Quanto tempo levou para pegar esse atum?

– Não muito – respondeu o mexicano.

– Por que você não ficou no mar mais tempo para pescar mais?

– É o suficiente para manter minha família.

– O que você faz com o resto do seu tempo?

– Acordo tarde, pesco um pouco, brinco com as crianças, almoço, faço uma sesta com Maria, minha esposa. Passeio toda noite pela cidade, bebo

um pouco de vinho, toco guitarra, jogo cartas com meus amigos – uma vida rica e plena, senhor.

– Acho que eu posso ajudá-lo – afirmou o visitante, enrugando o nariz. – Tenho um MBA em Harvard e esse é o conselho que você receberia de um consultor em administração. Invista mais tempo pescando, compre um barco maior, ganhe mais dinheiro e, então, mais barcos até montar uma frota. Não venda os peixes para intermediários. Negocie diretamente com a indústria e, finalmente, abra sua própria empresa para processar e enlatar os peixes. Assim, você controlaria o produto, a produção e a distribuição. Daí, você poderia deixar para trás essa cidadezinha e se mudar para a Cidade do México, depois para Los Angeles e, quem sabe, finalmente para Nova York, de onde administraria a expansão de sua empresa.

– Mas, senhor, quanto tempo isso levaria?

– Entre 15 e 20 anos.

– E depois o que acontece, senhor?

– Essa é a melhor parte – o executivo falou rindo. – Na hora certa, você poderá abrir capital no mercado de ações e ganhar milhões de dólares.

– Hum, milhões você disse. E depois, senhor?

– Bom, você poderia se aposentar e ir para casa. Mudar para uma pequena cidade à beira mar, dormir até tarde, pescar um pouco, brincar com as crianças, tirar uma sesta com a Maria, sua esposa, passear à noite pela vila, beber vinho, tocar guitarra e jogar cartas com os amigos.

O QUE É A VIDA BOA?

Três séculos antes de Cristo, os filósofos gregos já debatiam o que faz uma boa vida. Talvez a abordagem mais convincente tenha sido a de Epicuro, que seguiu seu próprio conselho e viveu feliz da vida.

“Eu não sei como se pode imaginar a vida boa”, ele afirmou, “se forem eliminados o prazer do paladar, o prazer sexual, o prazer de escutar ou a doçura das emoções causadas em nós ao ver as belas formas.”

Epicuro considerava que tudo que precisamos para ser felizes é:

- Comida, abrigo e roupas
- Amigos
- Liberdade
- Pensamento

“Para passar uma vida inteira em estado de felicidade”, ele disse, “a maior riqueza, de longe, é a amizade... um punhado de verdadeiros amigos.” Ele conseguiu uma casa fora de Atenas e se mudou para lá com sete amigos. “Jamais coma sozinho. As refeições em companhia dos amigos são muito melhores”, ele aconselhava.

O círculo de filósofos seguidores de Epicuro valorizava a liberdade. Para evitar o trabalho desagradável, eles formaram uma comuna. Cultivavam repolho, cebola e alcachofras e saboreavam sua independência. Trocavam ideias e escreviam livros. A vida era simples, nada luxuosa, mas plena de satisfação. “As bebidas e as comidas sofisticadas não evitam os malefícios e nem promovem a saúde. A riqueza além do natural deve ser vista como tão inútil quanto colocar mais água em um vaso que transborda”, dizia Epicuro.

Epicuro e seus amigos acreditavam que menos é mais. Faça uma comparação disso com a compulsão moderna de obter mais com mais. Uma recente pesquisa feita com os assinantes da AOL, perguntou de quanto dinheiro cada pessoa precisaria para ficar livre de preocupações financeiras. O resultado mostrou que as pessoas que recebem mais de 100 mil dólares por ano precisariam de muito mais dinheiro do que aquelas que ganham menos de 40 mil. Quem recebia mais tinha cinco vezes mais probabilidade de dizer que ainda precisava de, no mínimo, mais 90 mil dólares por ano. Isso deveria nos provar que quem busca obter mais com mais nunca chegará lá, isto é, jamais estará satisfeito.

Não é uma ganância inata que nos impulsiona a querer mais com mais. É a estrutura da vida moderna e seus atraentes e insidiosos pressupostos. A vida moderna insiste que o sucesso é uma questão de ter mais dinheiro, que

mais dinheiro significa mais trabalho, que só existe a pista rápida e a pista lenta e que, para ser um vencedor na pista rápida, é preciso empreender um grande esforço para receber uma boa recompensa. Nós lamentamos o jeito de fazer isso, trabalhamos mais do que queremos, compramos mais do que conseguimos valorizar e eliminamos de nossas vidas as alegrias simples como o amor romântico, a família, os amigos e a generosidade do tempo para tudo isso.

Mas o que ocorre se realmente for possível obter mais com menos? Então, podemos experimentar as melhores partes da vida moderna – os desafios de um trabalho estimulante, a descoberta de nossos talentos, a fartura material – enquanto ainda desfrutamos o controle do nosso tempo e aproveitamos a riqueza dos relacionamentos pessoais. Nós mudamos a perspectiva ao focar nas atividades com alto valor – aquelas mais valorizadas pelas outras pessoas que amamos e por nós mesmos – e eliminar as triviais. Nós simplificamos, purificamos, intensificamos e relaxamos – tudo de uma vez só.

Mais com mais é como a roupa do imperador. Todo mundo professa que essa é a maneira de viver, embora ninguém que busque a essência da própria alma possa realmente ver o ponto de chegada. Por quase total unanimidade somos levados a acreditar que o traje do imperador é magnífico. Mesmo assim, permanece adormecida dentro de nós – e pode emergir a qualquer momento – a capacidade de realmente compreender e sentir: o imperador está nu. Mais com mais leva a menos fraternidade e felicidade; mais com menos leva a uma vida com mais qualidade, valor e profunda satisfação pessoal.

Já que a busca de mais com menos vai contra os pressupostos da vida moderna, temos que tomar uma decisão deliberada de saltar fora dessa esteira rolante. Por que fazer isso parece tão difícil?

Existem, talvez, três razões:

- Nossos desejos são infinitos e contraditórios. Somos incansáveis, ambiciosos e condicionados a acreditar que mais é melhor.

- Nós nos comparamos com outras pessoas. Conforme os amigos vão ficando ricos, não queremos ficar para trás. Se o vizinho compra um carro novo, quero um também, embora esteja perfeitamente feliz com o meu antigo. Mesmo que eu seja sortudo o bastante para ter um iate, vou perceber que o proprietário no píer ao lado acabou de comprar um novo, que é maior e tem um sistema de radar mais poderoso.
- Muitas pessoas acreditam que a ambição, o esforço e a luta são bons e que devemos desenvolver nossas habilidades para chegar às estrelas. Nós nos sentimos culpados se não estivermos competindo e batalhando para ir mais longe.

É possível saltar fora da esteira rolante com o coração leve, uma vez que:

- A vasta maioria dos nossos desejos não nos oferece mais do que felicidade passageira. Para sermos felizes, temos que focar nossas demandas, reduzi-las até que restem apenas aquelas mais importantes para nós e para nossa felicidade. Quando surgirem outros desejos, nós os excluiremos, não porque sejam tentação do diabo, mas porque sabemos que não nos farão mais felizes. Nós paramos de nos preocupar. Nós simplificamos.
- Comparar os nossos bens com os dos vizinhos é tão antigo quanto a humanidade – Adão e Eva, com certeza, compararam suas folhas de figo e o décimo mandamento de Moisés proíbe cobiçar a casa, a esposa, o empregado, a babá, a vaca ou o traseiro alheio, mas a sociedade de consumo elevou a tentação a uma forma de arte. As áreas de marketing e propaganda nos tornaram viciados na triste comparação e na aquisição de bens – nossa economia se sustenta sobre a infinita e inútil corrida por mais.

- Se precisarmos nos comparar com nossos vizinhos, o critério deve se relacionar à riqueza ou à felicidade? Moisés deveria ter dito: “Ok, pessoal, cobicem o que quiserem, mas tenham em mente que está cientificamente comprovado que mais posses não levam à felicidade. Então, agora, o que preferem: uma porção de casas, escravos e gado ou a felicidade?”.
- Você tem posses de menos ou demais? Sua felicidade seria maior no longo prazo adicionando complexidade ou simplificando? Para encontrar uma resposta, olhe nos seus armários – você conseguiu simplificar seu vestuário a ponto de só ter roupas que usa frequentemente ou o armário está entulhado com 80% de roupas que você usa menos de 20% do tempo?
- Ampliar horizontes e cultivar nossas habilidades é bom: ficamos mais felizes, mais individualizados e nos tornamos mais úteis para as outras pessoas. Mas batalhar até o ponto de ficar estressado, não ter tempo, tornar-se intratável e infeliz, é estupidez. Nós fazemos tudo melhor quando estamos relaxados e focados. Nós fazemos aquelas pessoas que amamos mais felizes quando estamos felizes conosco mesmos. Ficamos mais felizes quando simplificamos nossas vidas até chegar ao que é essencial e funciona melhor para nós.

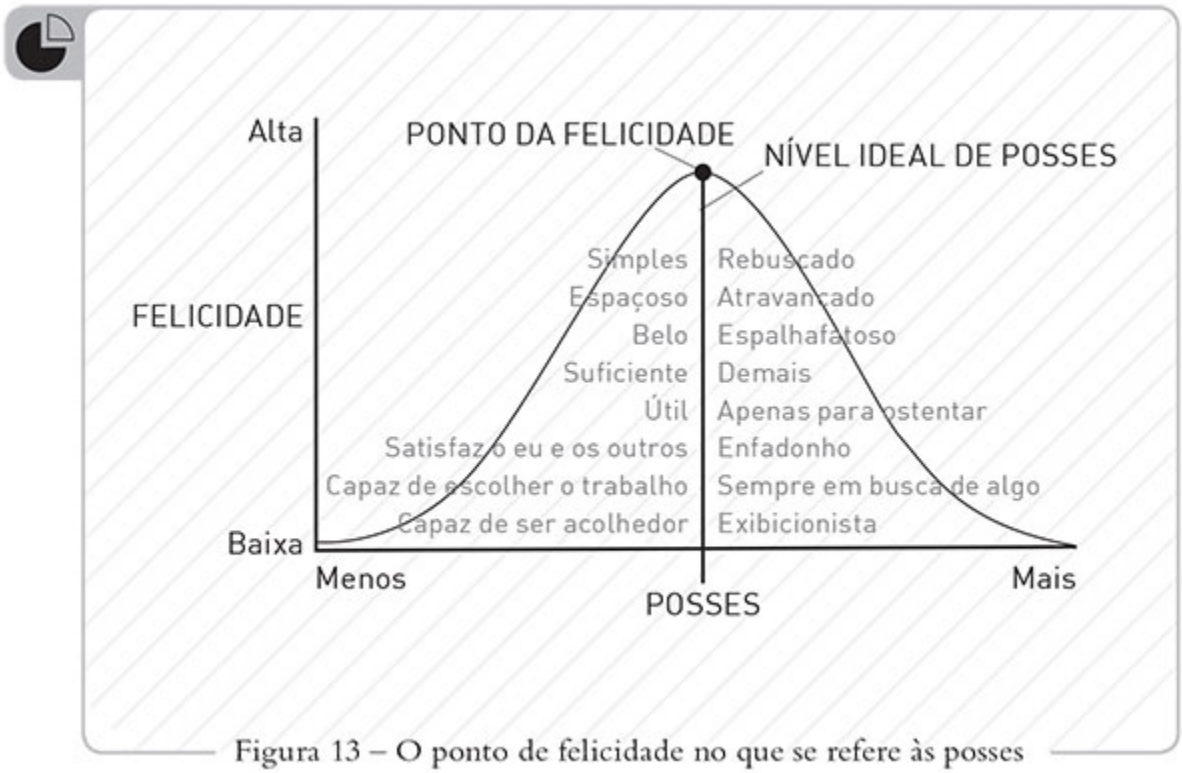


Figura 13 – O ponto de felicidade no que se refere às posses

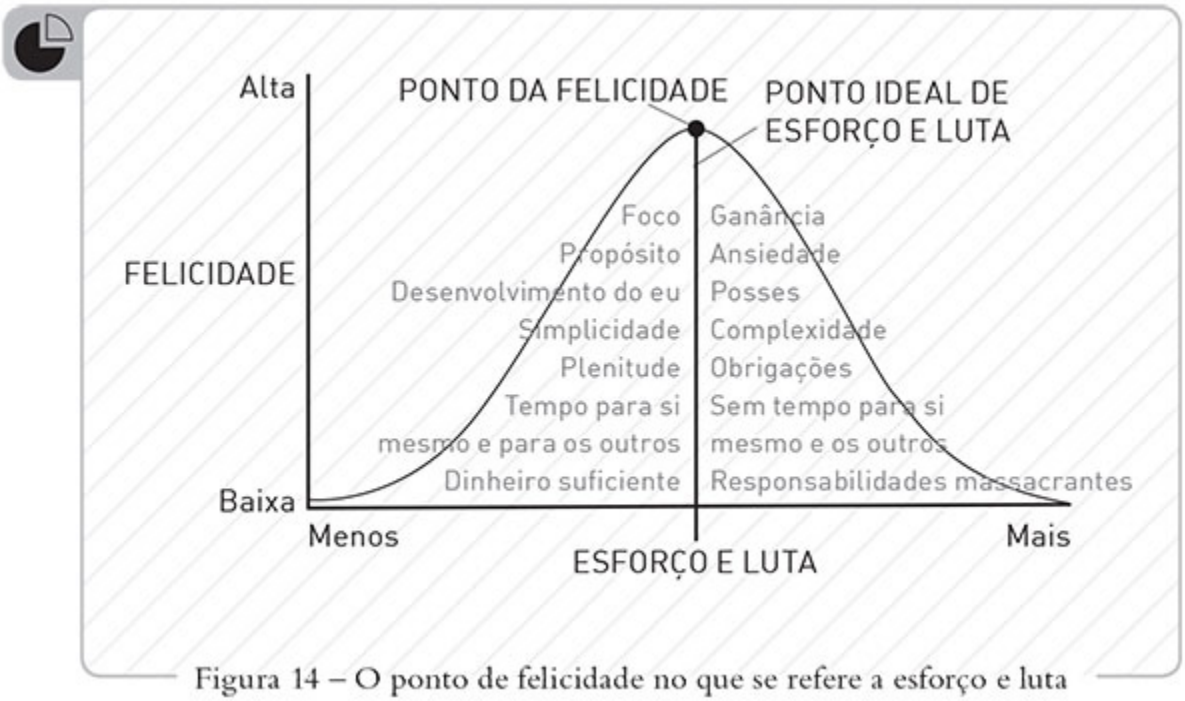


Figura 14 – O ponto de felicidade no que se refere a esforço e luta

O ponto de felicidade é o nível de esforço e de luta que nos fará mais felizes no longo prazo. Onde você está na curva? Você seria mais feliz e se desenvolveria mais com mais esforço ou com menos?

Conseguir saltar da esteira rolante exige uma decisão clara: ação enfática para rejeitar as preocupações e complexidades da vida moderna e cultivar nossa vida simples e boa, confiantes de que é possível criar mais com menos.

ANN ENCONTRA A VIDA BOA E SIMPLES

Ann é uma amiga próxima. Quando estava com vinte e tantos anos foi uma executiva de contas bem-sucedida na área de propaganda. Aos 29, deu uma guinada. Ela deixou o emprego e nunca mais teve outro. Por dez anos, ela simplificou sua vida àquilo que queria fazer, atividades criativas das mais variadas espécies.

"Eu estava me divertindo em propaganda", ela me contou, "e ganhando um bom dinheiro. Um dia, sentei e me perguntei o que realmente queria fazer da vida. E a resposta foi clara. Queria pintar, esculpir, escrever música e tocar piano. Aprender a tocar outros instrumentos. Perseguir meus próprios projetos.

Não queria escalar a pirâmide corporativa, ficar presa no trânsito para ir e voltar do escritório, trabalhar para um chefe, encarar aquela rotina exaustiva e competitiva. Melhor seria trabalhar em casa, controlar meu tempo, ser livre para caminhar com o sol brilhando, ver um amigo. Acima de tudo, desenvolver meu lado criativo, ver aonde isso me levaria.

Eu me mudei da minha casa grande. Comprei um belo estúdio com uma sala espaçosa e um mezanino iluminado pela luz do sol. Meus pais ficaram malucos, especialmente meu pai. Eles fizeram sacrifícios para que eu pudesse cursar a universidade e estavam orgulhosos do meu progresso, meu estilo de vida. Não entendiam que eu tinha que seguir meu próprio caminho. Não queria morrer

rica, mas queria ter a música ainda dentro de mim. Eles não paravam de me perguntar de onde eu tiraria dinheiro.

Uma boa pergunta. Quando eu ganhava bem, eu também gastava muito. Tinha algumas economias, que foram usadas na entrada do meu estúdio. Mas logo descobri que não precisava mais gastar muito. Não gastava mais para trabalhar, não precisava mais do meu carro veloz, nem de roupas caras para impressionar os clientes. Não ia mais a restaurantes sofisticados. No primeiro ano em que deixei para trás meu emprego "normal", ganhei apenas um terço do que recebia antes. Mas paguei bem pouco de imposto e descobri que podia viver vendendo retratos e esculturas de pessoas e famílias. A questão era a seguinte: eu estava fazendo somente aquilo de que gostava e estava muito mais feliz.

Tentei ganhar dinheiro das mais diversas maneiras, com uma única condição: que eu gostasse do que estava fazendo e que conseguisse me expressar ao mesmo tempo. O mais estranho é que, nos últimos cinco anos, comecei a ganhar um bom dinheiro novamente, apesar de não ter um emprego formal e só fazer exatamente o que escolhi."

COMO SALTAR FORA DA ESTEIRA DO MAIS COM MAIS

Tomar a decisão de buscar mais com menos é difícil porque temos de nos livrar de todos aqueles pressupostos equivocados da vida moderna. No entanto, depois de assumir o compromisso de que menos é mais, o processo de colocá-lo em prática é mais tranquilo.

Por quê? É um processo de subtração. Não temos que fazer mais – temos que fazer menos. Não é preciso buscar o desconhecido. Basta simplificar até deixar as melhores e mais recompensadoras partes da vida que já temos.

Nós não tentamos conseguir mais. Desistimos de ser ávidos. Deixamos rolar, relaxamos. Nossa felicidade interna é libertada.

Não corremos atrás de novos “hábitos mais eficazes”. Nós abrimos mão dos hábitos que não dão certo. Paramos de gastar energia com aquilo que não nos oferece felicidade e plenitude, isso não é necessário para a vida ou a felicidade das pessoas que mais amamos.

Não temos que dizer “sim” quando os outros nos pedem para fazer algo. Basta nós nos perguntarmos: “Isso é algo que eu realmente quero fazer, isso faz parte da vida que eu quero para mim?”. Se o que nos pediram não se conecta de alguma maneira com nosso propósito, dizemos “não”. Fazemos menos e nos divertimos mais.

Temos que cortar itens das nossas listas. Trabalhar menos. Comprar menos. Arrumar os armários atravancados. Desapegar de tudo aquilo que a gente não precisa. Fazer reciclagem. Desistir de se sentir bravo ou deprimido. Deixar para trás um velho rancor. Perdoar os inimigos ou, ainda mais difícil, os amigos!

Pare de se comparar com os outros. Fique contente por ser feliz. Seja feliz com o que tem. Pare de correr atrás daquilo que só nos faz infelizes e desassossegados.

Vamos fazer uma nova edição de nossas vidas. Cortar fora todas aquelas relações, viagens e reuniões insatisfatórias. Se algo parece não levar você a lugar algum, pare.

A vida moderna parece ser favorável a um treinamento complexo e dispendioso para nos ensinar a lidar com as dificuldades. Um psicoterapeuta, um guru e um especialista em motivação supostamente nos treinam para lidar melhor com o estresse e com nossos maus comportamentos. É como aprender tudo sobre cobras para lidar melhor com elas.

Por que se incomodar? Em vez disso, desista ou evite os “ninhos de cobra”, aquelas áreas da vida com as quais lidamos mal. Menos é mais – jogue fora as partes estressantes e pouco compensadoras da sua vida. Sempre haverá um jeito de fazer isso, quando a gente realmente tem essa determinação.

Tenho uma casa na Espanha. Vou para lá de tempos em tempos para escapar dos compromissos de negócios, recuperar o foco e me concentrar em pensar e escrever. Lá, eu limito o fluxo de informações:

- Nada de rádio ou televisão.
- Poucas ligações telefônicas – um número secreto, um telefone apenas, sem substituto e sem celular. Felizmente, o sistema telefônico sempre falha.
- Encontro apenas aqueles poucos amigos com quem quero estar.
- Leio os jornais somente aos sábados.

Resultado? Escrevo três ou quatro vezes mais depressa e penso muito melhor do que em qualquer outro lugar. Adoro minha vida na Espanha. Aproveito cada hora – escrevendo, dando um passeio diário de bicicleta pelas montanhas, jogando tênis ou jantando com os amigos. Vida simples. Doces rituais diários. Tudo bem barato.

Pense naquilo que é simples e econômico e te faz feliz. Leia as ideias e veja o gráfico do prazer de Jane nas páginas a seguir.

Que tal reduzir os prazeres mais caros e aderir aos mais simples? Trace seu próprio gráfico do prazer nas abscissas deixadas em branco na página 137.

Uma vida simples significa menos...	E mais...
trabalho que você não gosta e que não realiza bem	trabalho de que você gosta e que realiza bem
tarefas feitas apenas por obrigação	alegria e diversão
rotina	surpresas
atividades com baixo retorno do investimento de energia	atividades com alto retorno do investimento de energia
tempo desperdiçado esperando algo ou se preocupando	eventos em que você se diverte
encontros com gente de que você não gosta	encontros com bons amigos
lugares de que você não gosta	lugares de que você gosta
telefonemas	tempo para pensar
viagens e deslocamentos entre a casa e o trabalho	paz e quietude
tempo dirigindo	caminhadas e passeios de bicicleta
tempo fazendo o que você não gosta	tempo dedicado àquilo de que você gosta
crises	tempo para pensar em como evitar crises
sapos engolidos	gentilezas que geram gentilezas
sobrecarga de informação	informações que te interessam
gastos	doações e reciclagens
hábitos de que você não gosta muito	rituais diários que você adora
ações grandiosas que fazem pouca diferença	pequenas ações que fazem grande diferença

Ideias para simplificar sua vida

Figura 15 – O gráfico dos prazeres de Jane

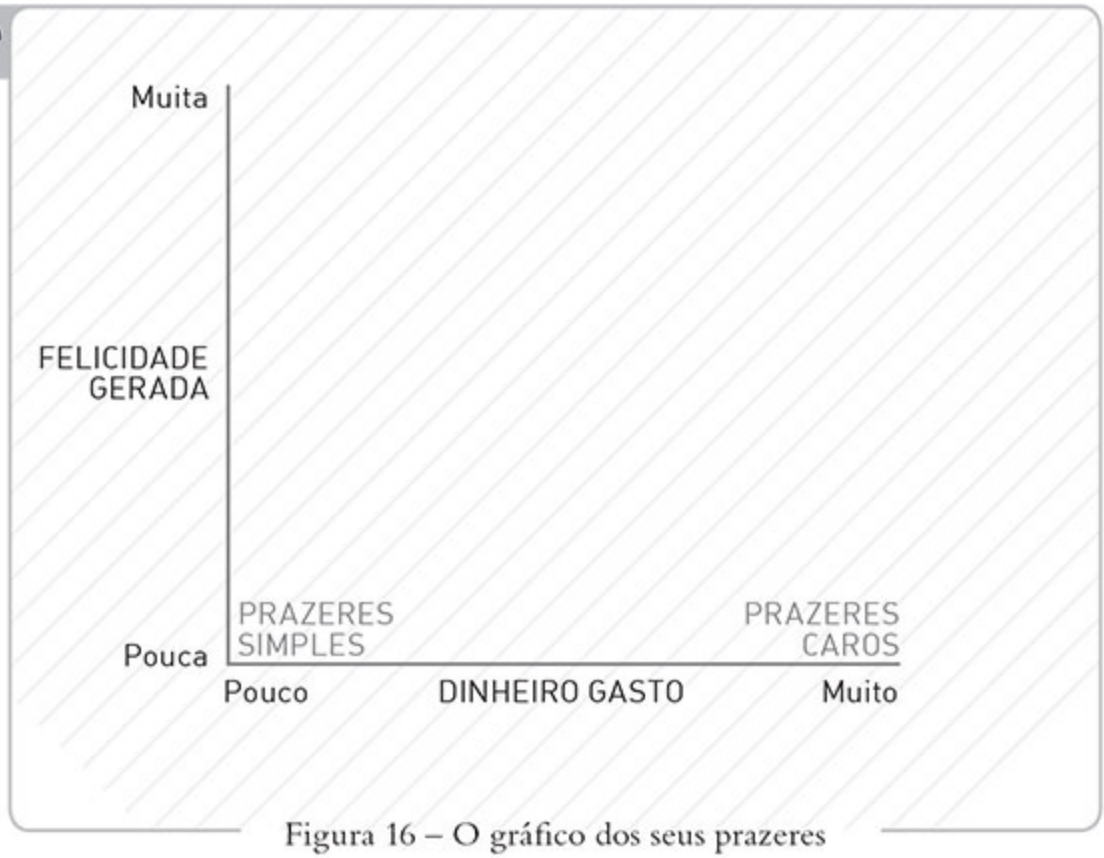


Figura 16 – O gráfico dos seus prazeres

O Princípio 80/20 na direção da vida boa e simples

Passo 1: Foco no seu destino 80/20

Qual é o seu ideal de vida boa e simples?

Como sua vida poderia ser mais simples? Quais diferenças existem entre seu estilo de vida atual e o seu ideal de vida boa e simples?

Passo 2: Encontre o caminho 80/20

O desafio é conseguir encontrar um caminho que seja ao mesmo tempo melhor e mais simples, ou seja, que ofereça mais com menos. Para simplificar, elimine tudo aquilo que lhe causa preocupação ou irritação desnecessária, proporcionando pouco benefício relativo à energia ou ao tempo que você investiu. Acabe com as preocupações referentes ao fato de ter muitas escolhas ou muitas ambições – esteja focado o máximo possível em suas metas e objetivos.

Evite os seus ninhos de cobras

Quais são os seus ninhos de cobra individuais?

O que você poderia fazer para evitá-los ou, pelo menos, gastar menos tempo com eles?

O Princípio 50/5: Fique longe daquilo tudo que não importa

Como você já se afastou daquilo que é negativo, está na hora de deixar para trás tudo que absorve energia e lhe devolve quase nada em troca.

O Princípio 80/20 tem um amigo próximo – o Princípio 50/5, ou seja, 50% de tudo aquilo que costumamos fazer nos conduz a uma porção trivial (5%) de felicidade e resultados.

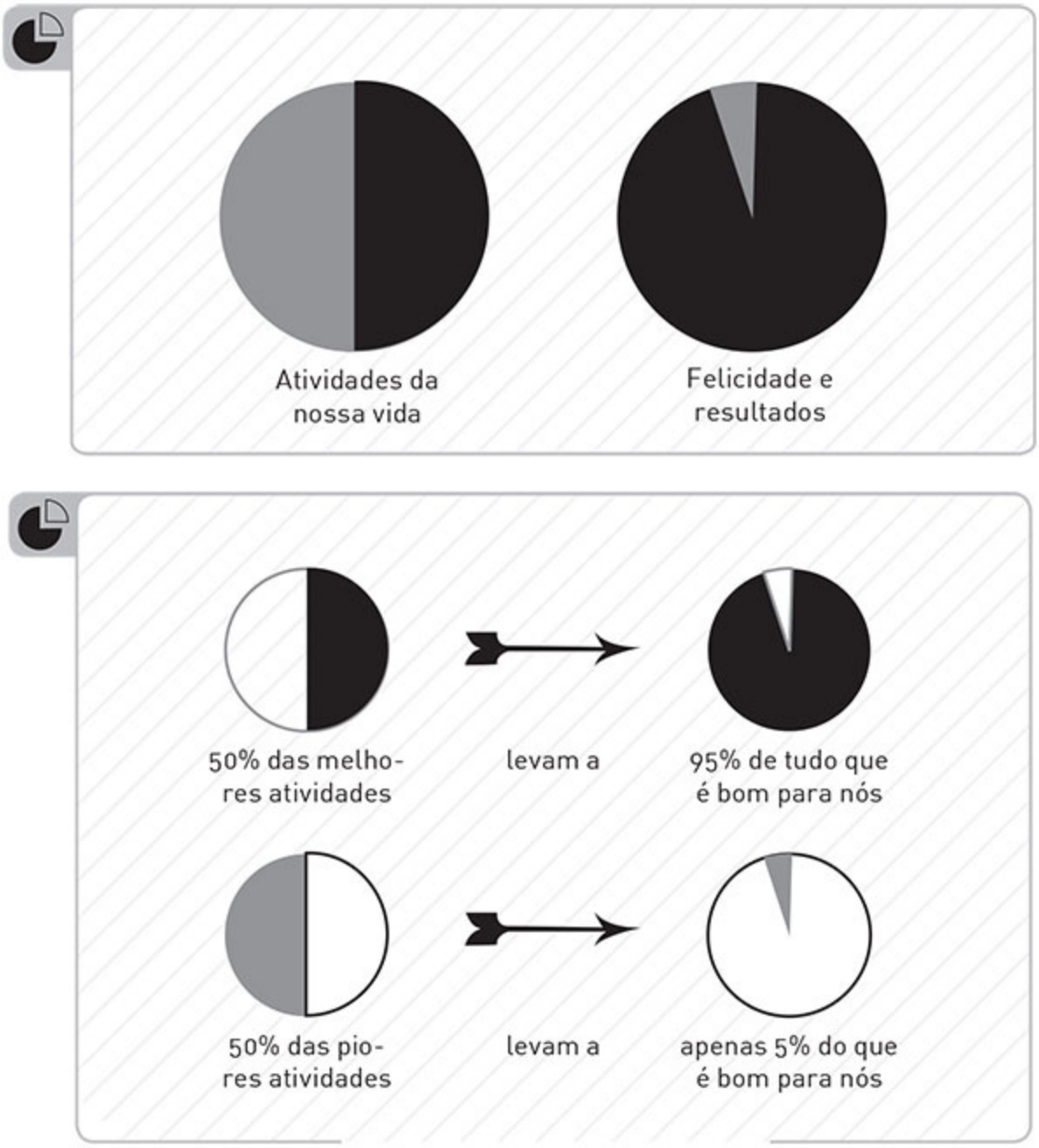


Figura 17 – O Princípio 50/5

Que atividades atravancam sua vida, trazendo pouca felicidade ou resultados?

Como você pode eliminá-las?

Quais luxos caros poderiam ser substituídos por aqueles simples e baratos?

Mais luxos simples Menos desses luxos caros

Como você pretende fazer isso?

Você consegue imaginar uma vida em que a maioria dos dias são repletos dos seus luxos simples prediletos?

Como é que você pode seguir na direção dessa vida ideal?

Passo 3: Entre em ação 80/20

Quais são as três ações simples e imediatas que você pode adotar na direção do seu destino – aqueles passos que vão te levar para mais perto da sua vida simples e boa com menos investimento de energia?

Ação 1:

Ação 2:

Ação 3:

Você vai começar hoje ou na semana que vem?

Depois de adotar essas iniciativas, dê outros três passos... até chegar à *dolce vita*, aquela vida que te desafia e te leva na direção que você quer, livre de preocupações e da tirania de tentar realizar sempre mais com mais. Quando percebemos que menos é mais e conseguimos colocar o foco apenas naquilo que importa, é *sempre* possível encontrar o caminho para obter mais com menos – uma vida profissional e pessoal que seja simples, mais leve e que tenha sido construída em torno daquilo que cada um de nós ama fazer.

---

35 Hans Hofmann (1880-1966), pintor alemão que migrou para os Estados Unidos em 1932, antes da 2ª Guerra Mundial, e teve importante papel no desenvolvimento do Expressionismo Abstrato. (N.T.)

Parte 3

FAÇA ACONTECER

CAPÍTULO 9:

O PODER DA AÇÃO POSITIVA PARCIMONIOSA

> *Se fazer fosse tão fácil como saber o que se deve fazer bem, as capelas teriam sido igrejas e as choupanas dos pobres, palácios principescos.*
> William Shakespeare[36]

Duas gêmeas idênticas, Julie e Sandra, são muito tímidas. Um grande amigo em comum ia dar uma festa da qual elas gostariam realmente de participar, então decidiram curar a própria timidez. As duas foram para a seção de autoajuda da livraria da cidade.

Julie comprou um *best-seller* a respeito de pensamento positivo, publicado por um famoso *coach* de motivação. Ela aprendeu que devia eliminar sua timidez. Toda vez que se sentisse tímida, bingo!, devia despistar esse pensamento. Devia dizer a si mesma que não é mais tímida, que vive dentro dela uma personalidade extrovertida pronta para ser libertada.

Na tarde da festa, Julie teve alguns pensamentos negativos. Ela disse a si mesma: “Eu sempre me sinto estranha em festas, é melhor eu não ir”. Mas tentou estimular pensamentos positivos, repetindo: “Bobagem, garota! Você pode ser a vida e alma dessa festa! Vamos fingir que você não é tímida e você não será”.

Pouco antes de sair, para acalmar os nervos e ajudar a acordar a extrovertida que vive dentro dela, Julie tomou um grande copo de vodca com tônica.

No táxi, junto com Sandra, Julie estava se sentindo o máximo. O pensamento positivo parecia estar funcionando! Mas, quando chegou à festa, percebeu o efeito da vodca passando, o bar estava cheio e ela se sentia tão ansiosa como sempre. Tentou se sentir positiva, mas ficou 15 minutos sem falar com ninguém – nem mesmo com Sandra, que havia entrado num papo animado com um cara lindo. Sem querer interromper Sandra e sentindo-se mal como sempre, depois de 30 minutos Julie foi embora da festa. A única resposta era: festas, nunca mais! Talvez ela pudesse conhecer alguém interessante no trabalho.

No café da manhã, Julie perguntou para Sandra como tinha sido a festa para ela.

– Ótima! – respondeu Sandra, notando a expressão deprimida de Julie tarde demais.

– Como você conseguiu fazer para vencer a sua timidez? – perguntou Julie.

– A questão é que eu continuo tímida – respondeu Sandra. – Enquanto você estava toda animada no táxi, eu estava ansiosa como sempre e com medo da festa. Mas o livro que comprei me disse para não me preocupar com o fato de ser tímida e apenas adotar algumas ações positivas. Então, disse para mim mesma: “Não importa quanto você se sinta mal, Sandra, você vai na direção do primeiro homem de que gostar na festa para se apresentar, dizendo alguma coisa, qualquer coisa. Vai fazer isso dentro de dez minutos depois que chegar à festa. Se o primeiro cara não for amigável, está tudo bem. Tente mais dois e se nada funcionar, não tem que se preocupar – pelo menos, você tentou”. Aí, eu vi aquele cara bonito com a camiseta azul e o convidei para dançar. Eu o observei antes com cuidado e acho que ele meio que sorriu para mim. De qualquer forma, aceitou meu

convite e me apresentou aos amigos dele. Depois de duas músicas, eu não estava mais nervosa.

– Que livro é esse?

– Ah, está lá em cima no meu quarto, tem um título engraçado com uns números na capa.

O pensamento positivo pode funcionar para aquela pequena minoria de pessoas que já é naturalmente otimista – mas elas não precisam de ajuda. O problema dos pensamentos positivos – e grande parte dos conselhos dos gurus da autoajuda – é que não são realistas e nos levam a negar nossas emoções. Tentar se autoenganar de que o preto é branco, geralmente, não dura muito.

Não conseguimos mudar como nos sentimos diante da vida com rapidez e facilidade – nem é preciso fazer isso. Todos nós vamos continuar tendo emoções "negativas": ficar triste, sentir ansiedade, raiva ou fraqueza. Essas emoções são valiosas, porque nos dizem algo útil sobre nós mesmos.

As emoções devem ser aceitas, não atropeladas. Devemos usar nossa capacidade deliberada de pensar e racionalizar para "conversar" com nossas emoções. Trate as emoções como se fossem uma pessoa da qual discordamos. Em vez de interrompê-las, tome "uma xícara de chá" com elas, deixe-as ter a palavra, admita seus próprios sentimentos a respeito delas – e ainda assim tome a decisão de agir positivamente.

Julie tentou amputar sua timidez, e o sentimento simplesmente reapareceu na festa, fazendo sua disposição positiva afundar. Já Sandra não tentou eliminar sua timidez, assim não ficou deprimida, quando se sentiu tímida. Aceitou que era tímida e que poderia voltar decepcionada da festa, mas decidiu adotar algumas ações que poderiam ter o resultado desejado. Quando entrou em ação, sentiu-se tímida e admitiu isso para si mesma. Apesar de ter se forçado a agir, logo sua ação mudou tudo, inclusive seus sentimentos.

Nos campos de concentração nazistas, o escritor e terapeuta Viktor Frankl[37] sabia que suas chances de sobrevivência eram mínimas. Ele chegou até mesmo a calcular as chances – 28 contra

uma. Em Auschwitz, a força do pensamento positivo não tinha poder – ser pouco realista levava diretamente às câmaras de gás.

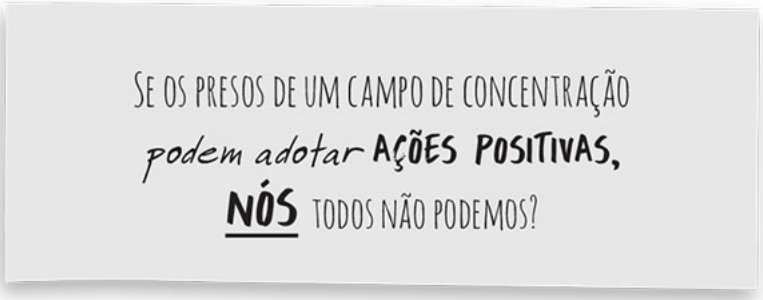
Apesar disso, Frankl agia positivamente. "Quando fui levado para Auschwitz", ele escreveu, "meu manuscrito que estava pronto para publicação foi confiscado... enquanto estava em um campo na Bavária, adoeci com febre tifoide, e coloquei em pequenos pedaços de papel minhas anotações com as quais pretendia reescrever meu manuscrito, caso eu vivesse até o dia da libertação. Tenho certeza de que a reconstrução do meu manuscrito perdido nos barracões escuros do campo de concentração na Bavária me ajudou a superar o perigo de um colapso cardiovascular."

Frankl também estruturava discursos na sua cabeça e se imaginava falando diante de plateias depois da guerra com o objetivo de fazer com que os campos de concentração nunca mais voltassem a acontecer. Portanto, apesar de a ideia de sua sobrevivência ser bastante improvável, ele parou de se preocupar e adotou a ação positiva possível.

Seu livro reconstruído, Man's Search for Meaning, vendeu mais de nove milhões de cópias. A Biblioteca do Congresso considerou a obra um dos mais influentes livros do século 20.[38]

Viktor Frankl não negava suas emoções. Seu livro é franco e realista a respeito dos horrores da vida nos campos de concentração. Mesmo assim, perguntava a si mesmo: "O que posso fazer que talvez possa me ajudar, que me traria alguma razão para continuar vivendo?". E, então, entrava em ação – apesar de na maior parte do tempo estar se sentindo deprimido, raivoso e fisicamente atormentado. Ele não tentava pensar positivamente, mas agir positivamente.

Ele observou que outros indivíduos também tentavam lidar com ações positivas: "As experiências da vida nos campos de concentração mostram que o homem tem a escolha de agir... Nós que vivemos nesses campos conseguimos nos lembrar de homens que caminhavam pelos barracões, confortando os outros, repartindo seu último pedaço de pão".



Da próxima vez que se sentir entristecido, pergunte a si mesmo qual ação positiva você pode adotar para tentar mudar seu estado de espírito. Quando ficar perplexo, tente uma – ou todas – dessas ações sugeridas:

- Fique em pé, ereto e sorria para si mesmo diante do espelho; então, encontre outra pessoa para quem sorrir – mesmo que seja um estranho!
- Saia para dar uma longa caminhada ou faça algum exercício.
- Faça um gesto de gentileza.

Não importa quão ruins estejam as circunstâncias ou nossas emoções, podemos mudar nossas vidas com ações 80/20 – aquelas atitudes relativamente fáceis que fazem uma grande diferença na nossa felicidade e também na das pessoas ao nosso redor.

A frase de Shakespeare do início do capítulo está certa: é muito mais difícil agir do que saber o que fazer. Quantas vezes nós já resolvemos realizar algo positivo, apenas para voltar à vida normal sem adotar aquele passo decisivo? Para mudar nossas vidas, temos que tornar tudo mais fácil para nós mesmos – temos que fazer mudanças decisivas, mas sem esforços sobre-humanos. O Princípio 80/20 de vida é muito diferente por duas razões:

Primeira: o Princípio 80/20 não exige que a gente mude aquilo que *sentimos*. Isso vem depois, naturalmente, sem estresse, conforme nossas ações vão produzindo os resultados desejados.

Segunda: não temos que aumentar o esforço e a energia que já investimos em nossa vida diária. Ao focar no princípio de ação "menos é mais" – aquelas poucas iniciativas que realmente importam – podemos transformar nossas vidas sem realmente fazer mais esforço e com menos preocupações do que agora. Se formos altamente seletivos e limitarmos nossas iniciativas àquilo que expressa nossa individualidade, podemos ficar mais folgados e, ainda assim, sermos mais eficazes. Ao colocar em prática a ideia de que é possível obter mais com menos, podemos encontrar uma solução muito melhor, empregando menos energia.

O segredo da ação 80/20 é ser parcimonioso[39] com as iniciativas positivas. Seja mesquinho e econômico com sua energia. Há uma quantidade limitada dela. Use-a somente naquelas poucas ações que realmente podem tornar você mais feliz e poderoso.

É bem mais fácil mudar algumas atitudes do que aquilo que costumamos *pensar* e *sentir*. Adote algumas poucas *ações* corretas e seus sentimentos cuidarão deles mesmos.

Tudo que tem a fazer é refletir e, então, agir:

- Reflita e defina muito bem o que você quer.
- Trace a rota mais fácil para você: as poucas ações que produzirão os resultados que você quer com o mínimo de tensão e estresse. Essa é a sua rota 80/20.
- Adote os poucos passos mais importantes ao longo da sua jornada. Essa é a ação 80/20.

Até aqui, nós nos concentramos nas ideias. Agora, está na hora de experimentar a prática do fazer menos para alcançar mais e do obter mais com menos – é hora de entrar em ação.

A boa notícia é que nós podemos aplicar o Princípio 80/20 ao processo da Ação 80/20. Existe um programa de ação simples que realmente

funciona. E aqui está ele em nosso capítulo final.

---

36 A frase citada é o início de uma fala da personagem Pórcia, rica herdeira, no Ato I, Cena II, da peça *O Mercador de Veneza*. (N.T.)

37 Viktor E. Frankl (1905-1997), psiquiatra austríaco, fundador da logoterapia, que ficou conhecida como a Terceira Escola Vienense de Psicoterapia, e autor de diversos livros, entre eles, *Em Busca de Sentido*, citado a seguir pelo autor. (N.T.)

38 Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning*, Nova York: Washington Square Press, 1946, 1984.

39 Com "parcimonioso", quero dizer econômico e altamente seletivo de suas ações.

CAPÍTULO 10: SEU PLANO 80/20 PARA SER FELIZ

Just Do It
Slogan da Nike

Existe uma história real sobre um grupo de soldados húngaros que ficou perdido nos Alpes durante um treinamento. Em meio a um tempo horroroso, sem comida e suprimentos, eles se perderam da tropa. Depois de enfrentar dois dias de neve e chuva, estavam congelados e fracos de fome. Eles não tinham ideia de como retornar à base. Perderam a vontade de viver.

Então, aconteceu um milagre. Procurando um cigarro no forro do casaco, um deles, de repente, encontrou um velho mapa. Confiantes, os soldados usaram o mapa para marchar pelas montanhas de volta à segurança.

Só quando já estavam aquecidos, alimentados e seguros na base é que eles descobriram que aquele mapa era dos Pirineus, cordilheira que fica a uns dois mil quilômetros de onde eles estavam perdidos.

Essa história nos dá duas lições valiosas:

- É melhor agir construtivamente do que ter a resposta correta e simplesmente não agir.
- Cada um de nós tem que encontrar sua própria resposta ou adaptar a resposta de alguém para suas circunstâncias. Os soldados conseguiram voltar para a base em segurança porque deram sentido ao mapa, relacionando-o ao cenário ao redor deles.

Agora é a sua vez de agir para adaptar as ideias do Princípio 80/20 de vida para combinar com seus próprios desejos, inclinações e necessidades. Você pode tornar sua vida muito melhor, sem confusão, aborrecimento ou esforço sobre-humano.

Mas isso exige *ação*:

- Reserve um tempo com regularidade, definindo um dia certo para dedicar uma hora por semana ao seu plano 80/20 de felicidade – por exemplo, às 16 horas de todo domingo. Qualquer dia e hora servem, mas mantenha-se firme na agenda.
- O ideal é que encontre um amigo para que vocês sejam mentores mútuos – outro leitor deste livro que também esteja querendo mudar de vida. Comparem os registros de progresso, quem sabe se reunindo naquela hora reservada para o plano de felicidade.
- Estruture seu plano 80/20 para ser feliz. É fácil, basta fazer um resumo do que já decidiu e colocar tudo no papel. A Figura 18 apresenta um exemplo e a Figura 19 é um quadro em branco para você completar.[40]

Dicas para completar seu plano 80/20 de felicidade:

- Retorne às anotações que você fez durante a leitura dos Capítulos 4 a 8.
- Seja bem específico ao traçar seu destino 80/20. Assim que atingir esse objetivo, escolha outro também específico.

- Selecione a rota 80/20 que você vai aproveitar e que vai levar você ao seu destino. Escolha um caminho que proporcione mais resultados com menos energia: esse é um jeito mais fácil e recompensador de agir do que aquele que você usa normalmente. Você tem que acreditar que é capaz de trafegar por essa rota de maneira bem-sucedida; caso contrário, escolha um caminho mais fácil.
- Sempre escreva uma, duas ou três ações 80/20 que podem te levar à sua felicidade. Faça uma lista por ordem prioritária de adoção.
- Para começar, escolha uma das cinco áreas (você mesmo; trabalho e sucesso; dinheiro; relacionamentos; e vida boa e simples). A área escolhida pode ser a predominante para você nesse momento – aquela em que você mais deseja que tudo melhore – ou aquela em que você acredita que seja mais fácil ser bem-sucedido. “Sequência” significa a ordem em que você vai lidar com as cinco áreas – você pode rever essa ordem mais tarde, depois que atingir a meta na primeira área.
- “Data para entrar em ação” pode ser uma determinada semana, mês ou ano. Escreva de acordo com a data atual.
- Encerre uma ação 80/20 antes de iniciar a seguinte.
- Caso uma rota ou ação 80/20 não esteja funcionando, escolha outra. Mas dê uma chance antes de mudar.

Utilize o horário reservado na sua agenda semanalmente para registrar o progresso alcançado em seu plano 80/20 para ser feliz. O quadro da Caroline (Figura 20) exemplifica isso, e as Figuras de 21 a 32 são para seus registros de progresso durante os próximos 12 meses.

Caroline decidiu atacar primeiro a área do Dinheiro. O lado esquerdo da Figura 20 destaca exatamente a área Dinheiro da Figura 18. O lado direito enumera as semanas.

Caroline colocou ali a sua primeira ação 80/20. Ela a concluiu na primeira semana. Então, escreveu a segunda ação 80/20, registrando seu progresso a cada semana. No final da quarta semana, encontrou um emprego durante as férias de final de ano. Como atingiu a meta da área Dinheiro, Caroline avançou na semana seguinte para a segunda, Trabalho e Sucesso.

Dicas para registrar o progresso no seu plano 80/20 de felicidade:

- Sob a palavra “área”, registre aquela que você escolheu para trabalhar primeiro. No lado esquerdo, repita aquilo que escreveu nessa área na Figura 19.
- No lado direito, coloque as datas em que as semanas desse mês terminam e, então, escreva a primeira ação 80/20. Registre seu progresso na coluna da direita no final de cada semana.
- Quando concluir a primeira ação 80/20, coloque a segunda, e assim por diante.
- Se conseguir realizar todas as ações 80/20 durante aquele mês, comemore – tire uns dias de folga. No mês seguinte, enfrente a segunda área.

Ao longo do caminho e no seu trabalho diário, lembre-se da sua ação 80/20. Escreva na sua agenda ou em um cartão colocado na bolsa ou na carteira. Melhor ainda, torne sua ação 80/20 tão simples e clara que fique fácil para você se lembrar dela a todo momento. Visualize você se comportando de acordo com sua ação 80/20 para ajudar a torná-la realidade.

Não estabeleça prazos fatais para suas ações 80/20. Esses prazos rigorosos falham muito facilmente e, com frequência, tornam tudo bem mais difícil. Enquanto você estiver fazendo progresso, siga em frente com sua ação até que ela seja concluída.

Algumas ações 80/20 vão exigir um dia; outras podem precisar de vários meses ou até anos. Caso você sinta que não está evoluindo bem, escolha outra ação ou rota e comece de novo. Seja seu próprio juiz quando se trata de avaliar seu progresso – você é o beneficiário!

CAPÍTULOS	5	6	7	8	9
ÁREAS	VOCÊ MESMO	TRABALHO E SUCESSO	DINHEIRO	RELACIONAMENTOS	VIDA BOA E SIMPLES
DESTINO 80/20	Tornar-me especialista no cuidado com cães abandonados	Encontrar um emprego de que eu realmente goste	Conseguir poupar a entrada da casa própria	Encontrar uma pessoa que seja segura, otimista, amorosa e goste de cães	Minha vida ideal é passar todo o tempo com animais e com pessoas que gostam deles
ROTA(S) 80/20	Encontrar três mentores que já são especialistas nisso	Treinar como veterinária	Poupar e investir 10% da minha receita mensal automaticamente Aceitar empregos noturnos e nos finais de semana	Conhecer rapazes no abrigo de animais ou na faculdade de veterinária	Persuadir meus pais a me deixarem terminar o ensino médio e ir para a faculdade que eu escolhi
AÇÃO 80/20	1. Identificar os melhores mentores 2. Planejar como posso ser útil para eles 3. Conseguir me aproximar deles	1. Passar nas provas de biologia 2. Visitar colegas veterinários 3. Ser aceita na faculdade escolhida	1. Abrir uma conta de investimentos e depositar 10% da receita mensal automaticamente 2. Achar um trabalho temporário nas férias	1. Ser voluntária no abrigo de animais 2. Tentar conhecer Sean e Peter melhor	1. Tirar uma ótima nota em biologia 2. Convencer o tio Sam a me ajudar a persuadir meus pais
SEQUÊNCIA	5	2	1	4	3
DATA PARA ENTRAR EM AÇÃO	Daqui a uns meses	Esse ano	Essa semana/mês	Próximo ano	Este ano

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 18 - Plano 80/20 para a felicidade de Caroline

CAPÍTULOS	5	6	7	8	9
ÁREAS	VOCÊ MESMO	TRABALHO E SUCESSO	DINHEIRO	RELACIONAMENTOS	VIDA BOA E SIMPLES
DESTINO 80/20					
ROTA(S) 80/20					
AÇÃO 80/20					
SEQUÊNCIA					
DATA PARA ENTRAR EM AÇÃO					

PRINCÍPIO 80/20		
ÁREA		Dinheiro
DESTINO 80/20		Conseguir poupar a entrada da casa própria
ROTA(S) 80/20		Poupar e investir 10% da minha receita mensal automaticamente Aceitar empregos noturnos e nos finais de semana
AÇÃO 80/20	1	Abrir uma conta de investimentos e depositar 10% da receita mensal automaticamente
	2	Achar um trabalho temporário nas férias
	3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO
8 de novembro	1. Abrir a conta de investimento	Concluída
15 de novembro	2. Achar um trabalho temporário nas férias	Concluída lista com 7 empregadores
22 de novembro	Idem	Entreguei currículo em 5 deles
29 de novembro	Idem	Aceita para trabalho temporário no final de ano – CONCLUÍDA

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 20 – Registro do progresso do plano 80/20 para Caroline ser feliz

PRINCÍPIO 80/20		
ÁREA		Dinheiro
DESTINO 80/20		
ROTA(S) 80/20		
AÇÃO 80/20	1	
	2	
	3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 21 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciai

Figura 23 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 24– Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 25 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 26 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 27 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	AÇÃO 80/20	ANO: PROGRESSO
DATA FINAL DA SEMANA		

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 29 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	AÇÃO 80/20	ANO: PROGRESSO
DATA FINAL DA SEMANA		

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 30 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais.

Figura 31 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

PRINCÍPIO 80/20	
ÁREA	Dinheiro
DESTINO 80/20	
ROTA(S) 80/20	
AÇÃO 80/20 1	
2	
3	

MÊS:	ANO:	
DATA FINAL DA SEMANA	AÇÃO 80/20	PROGRESSO

As planilhas podem ser copiadas somente para uso pessoal, não para fins comerciais

Figura 32 – Registro do progresso do seu plano 80/20 para ser feliz

DESPEDIDA

No livro de Lewis Carroll, *Alice – Através do Espelho e o que Alice encontrou lá*, a Rainha conduz a menina em uma corrida desenfreada: Alice nunca conseguiu entender direito, refletindo sobre isso mais tarde, como tinham começado: tudo que lembrava é que estavam correndo de mãos dadas e a Rainha corria tão depressa que ela mal conseguia acompanhá-la. Mesmo assim, a Rainha não parava de gritar "Mais rápido! Mais rápido!", mas Alice sentia que não podia ir mais rápido, embora não lhe sobrasse fôlego para dizer isso.

O mais curioso nisso tudo era que as árvores e as outras coisas em volta delas nunca mudavam de lugar: por mais depressa que ela e a Rainha corressem, não pareciam ultrapassar nada...

[...]

"Vamos! Vamos!" gritou a Rainha. "Mais rápido! Mais rápido!" E correram tão depressa que por fim pareciam deslizar pelo ar, mal roçando o chão com os pés, até que de repente, bem quando Alice estava ficando completamente exausta, pararam, e ela se viu sentada no chão, esbaforida e tonta...

[...]

Alice olhou ao seu redor muito surpresa. "Ora, eu diria que ficamos sob esta árvore o tempo todo! Tudo está exatamente como era!"

"Claro que está", disse a Rainha, "esperava outra coisa?"

"Bem, na nossa terra", disse Alice, ainda arfando um pouco, "geralmente você chegaria a algum outro lugar... se corresse muito rápido por um longo tempo, como fizemos."

"Que terra mais pachorrenta!", comentou a Rainha. "Pois aqui, como vê, você tem de correr o mais que pode para continuar no mesmo lugar. Se quiser ir a alguma outra parte, tem de correr no mínimo duas vezes mais rápido!"[41]

Lewis Carroll poderia estar satirizando a atual aceleração do mundo, que nos pressiona a ir cada vez mais rápido atrás de realizar mais com mais. Porém, como muito bem notou Alice, quando aceleramos demais, ficamos exaustos e não conseguimos chegar a lugar algum. A rotina da vida moderna não para de nos fazer acelerar, nós corremos e corremos cada vez mais depressa, mas nunca atingimos a felicidade. Como alguém que corre na esteira da academia de ginástica, nós transpiramos, ficamos exaustos, mas estamos sempre no mesmo lugar.

Essa corrida interminável dá apenas a sensação de velocidade. Como a montanha-russa dos parques temáticos, é assustador e emocionante, embora não chegue a lugar nenhum.

No entanto, se acelerar não nos leva a lugar nenhum, diminuir a velocidade pode nos levar para todos os lugares. Ao contrário do senso comum, menos é mais. Somente quando nos concentramos em poucos pontos vitais e nos recusamos a nos preocupar com aquela enorme quantidade de trivialidades, é que podemos encontrar a felicidade. Apenas fazendo menos é que conseguiremos viver mais. Só quando insistirmos em alcançar mais com menos é que seremos capazes de atingir nosso destino individual.

Nós já vimos que obter mais com menos é o princípio que está por trás das maravilhosas conquistas no mundo dos negócios, da economia, da ciência e tecnologia. O lema do sucesso é composto por três palavras: foco, seletividade e inovação.

O Princípio 80/20 traduz esse mesmo princípio para nossa vida pessoal. Não temos que aceitar essa mania atual – que, com certeza, parecerá bizarra e ridícula para os observadores daqui a algumas décadas – de realizar mais com mais. Isso é estúpido. Fazer mais com mais desperdiça o potencial humano. É um insulto à inteligência e à engenhosidade das pessoas. É reprovação certa em qualquer teste de progresso social. Obter mais com mais é apenas mais um sonho erótico de *yuppies* equivocados.

Para encontrar sentido na vida, temos que mergulhar dentro de nós mesmos: definir aqueles poucos pontos com os quais realmente nos importamos, aquilo que queremos amar e a que desejamos devotar a vida e aquilo em que somos bons e que gostamos de realizar. Encontrando isso, todo o resto é trivial. Felizes e satisfeitos por conseguir criar mais com menos, podemos ignorar tranquilamente o canto da sereia que nos pressiona

a fazer mais com mais e continua sempre gritando: “Mais rápido, mais rápido!”

Neste livro, sugeri um jeito mais inteligente e despreocupado para viver, uma maneira mais fácil de conquistar a autorrealização. Obter mais com menos é muito melhor do que tentar realizar mais com mais.

Ainda assim, sob um aspecto, o Princípio 80/20 é mais desafiador. É difícil começar. É que todos os pressupostos do mundo moderno nos forçam na direção de que mais é melhor e só é possível alcançar mais com mais. Então, temos que ter muita autoconfiança para tomar a decisão de deixar a manada para trás.

Rejeitar a premissa do mais com mais em favor do conceito de mais com menos vai lhe exigir menos trabalho e retribuir com mais felicidade e plenitude. Apesar disso, também vai requerer um determinado nível de coragem intelectual. Temos que dizer “não” à esteira rápida e parar de seguir o que as outras pessoas ambiciosas estão fazendo. Temos que nos afastar do mais é melhor e do mais com mais. É preciso planejar onde menos pode ser mais e nos apoiarmos em nossas próprias armas quando amigos e colegas acharem que estamos ficando malucos.

Ouso imaginar que, agora, você acredita que menos é melhor, e que é possível obter mais com menos. Mas a leitura deste livro terá sido inútil a menos que você comece a se *comportar* de maneira diferente.

Albert Einstein dizia que devemos simplificar tanto quanto possível todo problema, mas isso não quer dizer que esse problema se tornou mais simples. Da mesma forma, o Princípio 80/20 simplifica ao máximo tudo, mas não é a maneira mais simples de se viver. Em última análise, construir a vida – entrar em ação no que nos levará à melhor vida possível – exige esforços novos e diferentes. Caso contrário, seríamos robôs e não valeria a pena construir a vida.

No entanto, fazer esforços fica fácil quando somos conduzidos pelo desejo e pelo amor. Com frequência, não nos deixamos guiar pelo desejo e nem pelo amor, mas somos conduzidos pela mão malévola da culpa, da preocupação ou do dever. Em relação aos deveres, John Fowles[42] escreveu: “geralmente consiste em fingir que o trivial é crítico”. Os deveres desperdiçam energia vital. Todas as melhores conquistas humanas são resultado da paixão, e não do dever.

Nossa vida é mais agradável e valiosa quando nos guiamos por aquilo que nos entusiasma. Quando não estamos entusiasmados, tudo é inútil. Se não somos nós mesmos, muito pouco resultará de nossa vida. Quando estamos entusiasmados, porém, não há limite para nossas conquistas e felicidade.

A visão por trás do Princípio 80/20 é um mundo em que somos todos indivíduos, responsáveis por nós mesmos, descobrindo e desfrutando nosso lugar exclusivo no Universo, deixando como legado boas recordações afetivas, crianças felizes ou alguma evolução nas artes, nas ciências, na literatura ou algum benefício para as outras pessoas.

É espantoso perceber que a maior parte de nossa vida é trivial e que a maior parte do que fazemos tem pouco valor para nós mesmos. Claro, não estamos falando nem daquelas tarefas mundanas da vida diária: limpar, lavar ou a necessidade de ganhar a vida. O que importa, de fato, é como e por que fazemos o que fazemos. Tudo que dá sentido à vida e nos traz felicidade é precioso. Porque andar à deriva pela vida sem objetivo, sem conseguir ser feliz ou fazer alguém feliz, sem descobrir o melhor que podemos oferecer – é um desperdício!

Sim, é preciso um pequeno esforço para adotar o Princípio 80/20 de vida – você não precisa de uma visão 20/20 e sim de uma 80/20. Sim, isso vai exigir de você uma atitude diferente. Sim, você tem que se afastar da multidão. Sim, você deve se libertar das amarras pegajosas das convenções modernas. Sim, isso exige ação. Mas você é capaz disso. Decida agora o que você *vai fazer*. Comece a fazer já! Assim que você pegar o jeito, vai parecer a maneira mais fácil de viver.

Sem entrar em ação, você pode até ter apreciado a leitura deste livro, mas rapidamente esse prazer vai desaparecer. Meu desejo mais caloroso é que você adote aquelas poucas, pequenas e bem direcionadas ações que transformarão sua vida, possibilitando que sua felicidade transborde e

inunde as pessoas ao seu redor, aquelas que você ama. Para multiplicar a felicidade, entre em ação imediatamente.

---

40 As folhas de trabalho podem ser copiadas somente para uso pessoal e não com propósito comercial.

41 Trecho de *Alice – Através do Espelho e o que Alice encontrou lá*, de Lewis Carroll. Tradução de Maria Luiza X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2010. (N.T.)

42 John Fowles (1926-2005), escritor e novelista inglês, que teve vários de seus livros transformados em filmes, entre eles, *O Colecionador e A Mulher do Tenente Francês.* (N.T.)

AGRADECIMENTOS

A ideia de um livro simples, de autoajuda, tratando do Princípio 80/20 veio simultaneamente de Laurence Toltz e de Nicholas Brealey. Steve Gersowsky também foi fundamental para me encorajar a escrever um texto acessível para todo mundo.

Tenho uma enorme dívida com Laurence Toltz por suas críticas e encorajamentos a cada passo do caminho. Ele foi extremamente generoso com seu tempo, e muitas de suas ideias foram incorporadas ao texto. Sua única motivação era ajudar os leitores a ter uma vida melhor e mais plena, sem cair na armadilha da droga materialista do "ter mais", que é tão dominante e nociva nos dias de hoje. Laurence também escreve, por isso, recomendo que você procure ler os ótimos livros dele.

Além disso, ainda recebi excelentes pontos de vista, retornos e críticas, ao longo dessa jornada, de Tom Butler-Bowden, cuja inclusão de *O Princípio 80/20* em seu incrível livro *50 Self-Help Classics* também me estimulou a escrever essa sequência.

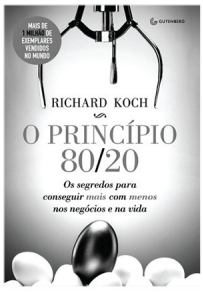
Outra pessoa que me influenciou bastante foi Jonathan Yudelowitz, psicólogo e *coach* corporativo. De início, Jon e eu íamos escrever este livro juntos, e quase toda a abordagem psicológica vem dessa perspectiva dele. Jon é um *coach* de alto nível, especializado em ajudar CEOs e suas equipes a trabalhar em conjunto para superar a concorrência.

Os rascunhos deste livro – ah, tantos rascunhos! Você nem imagina como é difícil escrever um livro curto e simples – foram examinados por muitos dos meus amigos e sujeitos às considerações deles. Sou grato a todos eles. Gostaria, porém, de mencionar especialmente Andy Costain, Mary Saxe-Falstein, Juliet Johnson, Penelope Toltz, Robin Field, Chris Eyles, Matthew Grimsdale, Anthony Rice e Jamie Reeve. Dirijo especiais agradecimentos também ao meu amigo e assistente pessoal Aaron Calder, que me ajudou de incontáveis maneiras a escrever este livro.

Meu crítico mais rigoroso foi Nicholas Brealey; este livro foi muito bem forjado no fogo dos seus comentários. Envio um buquê de flores também para Angie Tainsh e Victoria Bullock, por seu excelente trabalho na concepção e no marketing deste livro, além de mandar um especial agradecimento também a Sally Lansdell por seu soberbo trabalho de edição e *design* de ilustrações, além de seu conhecimento enciclopédico sobre os meios de transportes em Bedrock, a cidade natal dos Flintstones.

Finalmente, agradeço ao imenso número de leitores conquistados com meus livros anteriores, especialmente aqueles que leram *O Princípio 80/20* e compartilharam comigo como esse conceito melhorou suas vidas. Os indicadores dessa experiência foram incluídos aqui para que muitos novos leitores também possam se beneficiar deles.

LEIA TAMBÉM



O Princípio 80/20
Os segredos para conseguir mais com menos nos negócios e na vida Richard Koch

No século XIX, o economista italiano Vilfredo Pareto descobriu que havia um padrão na distribuição da riqueza mundial: 20% das pessoas tinham 80% do dinheiro, e vice-versa, o que ficou conhecido como Lei de Pareto. No fim do século XX, o autor Richard Koch viu em suas pesquisas que o Princípio 80/20 podia ser encontrado em quase todos os aspectos da vida moderna: em geral, 20% do que se faz produz 80% do resultado total (e 80% do que é feito pode não gerar tanto resultado). Neste clássico livro, lançado agora pela Gutenberg em nova edição ampliada e atualizada, Koch ajuda a identificar quais são os 20% essenciais que vão criar os resultados significativos para você obter mais de seu negócio e de sua própria vida, utilizando menos tempo, dinheiro, recursos e energia, e conseguindo muito mais.

Copyright © Richard Koch 2004, 2013
Copyright © 2016 Editora Gutenberg
Título original: *Living the 80/20 Way: Work Less, Worry Less, Succeed More, Enjoy More*
Esta edição de *A revolução 80/20: O poder da escolha*, de Richard Koch, foi primeiramente publicada pela Nicholas Brealey Publishing, Londres/Boston, em 2004. A publicação desta tradução foi feita em acordo com o grupo Nicholas Brealey Publishing.

Todos os direitos reservados pela Editora Gutenberg. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja cópia xerográfica, sem autorização prévia da Editora.

EDITORA RESPONSÁVEL
Silvia Tocci Masini

EDITORES ASSISTENTES
Carol Christo
Felipe Castilho
Nilce Xavier

ASSISTENTE EDITORIAL
Andresa Vidal Branco

PREPARAÇÃO
Albertina Piva Leite
Nilce Xavier

REVISÃO FINAL
Denis Cesar

DIAGRAMAÇÃO
Carol Oliveira

CAPA
Diogo Droschi

CONSULTOR FINANCEIRO PARA A EDIÇÃO BRASILEIRA
José Luiz Masini

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Koch, Richard

A revolução 80/20 : o poder da escolha : menos trabalho, menos preocupação, mais sucesso, mais diversão / Richard Koch ; tradução Cristina Sant'Anna. – 1. ed. – Belo Horizonte : Editora Gutenberg, 2016.

Título original: *Living the 80/20 : work less, worry less, succeed more, enjoy more.*

ISBN: 978-85-8235385-1

1. Administração do tempo 2. Conduta de vida 3. Eficiência industrial - Aspectos psicológicos 4. Produtividade do trabalho - Aspectos psicológicos 5. Sucesso em negócios I. Título.

16-04551 CDD-650.1

Índices para catálogo sistemático: 1. Administração do tempo 650.1

2. Tempo : Administração 650.1

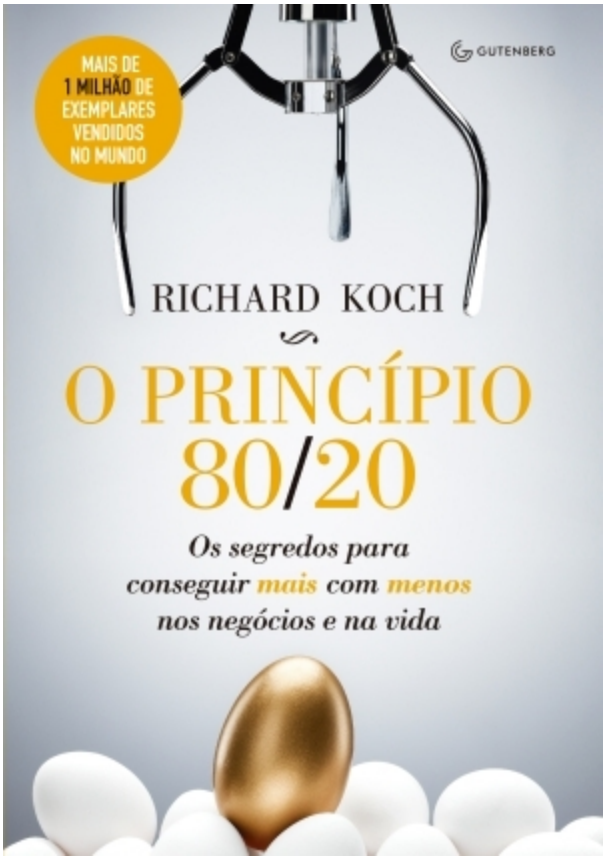
A **GUTENBERG** É UMA EDITORA DO **GRUPO AUTÊNTICA**

São Paulo
Av. Paulista, 2.073,
Conjunto Nacional, Horsa I 23º andar . Conj. 2301 .
Cerqueira César . 01311-940
São Paulo . SP
Tel.: (55 11) 3034 4468

Belo Horizonte
Rua Carlos Turner, 420
Silveira . 31140-520
Belo Horizonte . MG
Tel.: (55 31) 3465 4500

Rio de Janeiro
Rua Debret, 23, sala 401
Centro . 20030-080
Rio de Janeiro . RJ
Tel.: (55 21) 3179 1975

www.editoragutenberg.com.br


MAIS DE
1 MILHÃO DE
EXEMPLARES
VENDIDOS
NO MUNDO
GUTENBERG
RICHARD KOCH
O PRINCÍPIO
80/20
Os segredos para
conseguir mais com menos
nos negócios e na vida

O princípio 80/20

Koch, Richard 9788582352601
256 páginas Compre agora e leia

No século XIX, o economista italiano Vilfredo Pareto descobriu que havia um padrão na distribuição da riqueza mundial: 20% das pessoas tinham 80% do dinheiro e vice-versa, o que ficou conhecido como Lei de Pareto. No fim do século XX, o autor Richard Koch viu em suas pesquisas que o princípio 80/20 podia ser encontrado em quase todos os aspectos da vida moderna: em geral, 20% do que se faz produz 80% do resultado total (e 80% do que é feito pode não gerar tanto resultado). Neste clássico livro, lançado agora pela Editora Gutenberg em nova edição ampliada e atualizada, Koch ajuda a identificar quais são os 20% essenciais que vão criar os resultados significantes, para você obter mais de seu negócio e de sua própria vida, utilizando menos tempo, dinheiro, recursos e energia e conseguindo muito mais.

Compre agora e leia

David Niven, PhD

CLICK

COMO RESOLVER PROBLEMAS ~~INSUPERÁVEIS~~

Como Steven Spielberg, Starbucks, John Lennon, Einstein e muitos outros solucionaram questões complexas tirando o foco do problema.

GUTENBERG

Click

Niven, David 9788582353721
224 páginas Compre agora e leia

O que algumas pessoas têm em comum? O que as difere das outras? Genialidade? Fama? Ou uma habilidade única de enxergar cada problema não como uma crise, mas como oportunidade de crescimento?

Abandonar o barco antes de um grande fiasco, ou continuar as filmagens com os recursos que tinha e produzir o que poderia ser a maior chacota cinematográfica de todos os tempos? Trabalhando contra o tempo, com um orçamento apertado e com um projeto de tubarão branco robótico que se parecia com um grande marshmallow molhado, o então jovem diretor Steven Spielberg se viu diante de um possível fracasso. Mas, ao decidir que não se focaria nos problemas, ele criou Tubarão, uma obra-prima imortal do cinema, vencedora de três Oscar.

Nenhum professor prezava as ideias notáveis e as perspectivas totalmente originais que um aluno problemático era capaz de produzir, pois se admitisse que aquele garoto chamado John Lennon era brilhante e uma grande promessa, teria de reconhecer que ele podia ter mais a lhe ensinar do que o contrário.

Clint Eastwood dirigiu diferentes atores, como Gene Hackman, Sean Penn, Tim Robbins, Morgan Freeman e

Hilary Swank. Como ele extraiu de todos eles atuações vencedoras do Oscar?

Com uma narrativa simples e prática, David Niven desvenda a fórmula infalível para se resolver qualquer problema e nos mostra a importância de deixar para trás posturas e comportamentos que nos condicionam a pensar e agir sempre do mesmo modo ineficiente.

Após ler Click, você começará a pensar fora da caixa e vai se juntar a Albert Einstein, Clint Eastwood, Warren Buffett e Steven Spielberg no ilustre time de pessoas que encontraram soluções extraordinárias para problemas cotidianos.

Compre agora e leia

MONICA SIFUENTES
ROMANCE
UM
POEMA
para
BÁRBARA
A história de amor
que ajudou a escrever
a História do Brasil
Apresentação de Mary del Priore
GUTENBERG

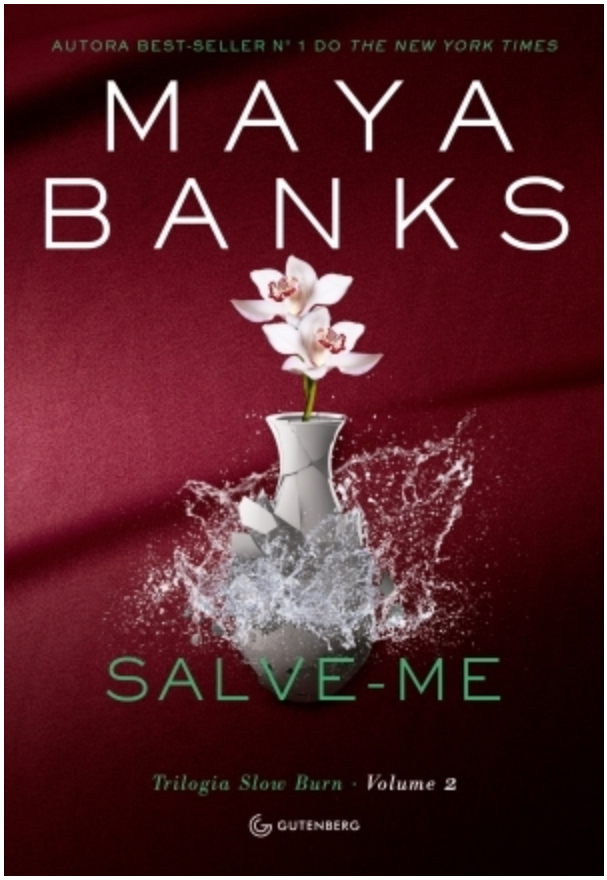
Um poema para Bárbara

Sifuentes, Mônica 9788582353363
432 páginas

Compre agora e leia

São João Del Rei, Minas Gerais, 1776. A cidade recebe o novo ouvidor da comarca, vindo de Portugal: o jovem intelectual e bon-vivant José Inácio de Alvarenga Peixoto. Pronto para assumir sua responsabilidade na próspera Colônia da Coroa, o caminho do magistrado se cruza com o de Bárbara Eliodora, moça de gosto apurado e ideias à frente de seu tempo, que encontra expressão na poesia, assim como Inácio. Do encontro dos dois nasce uma paixão repleta de sonhos de liberdade e revolução, e de um país livre dos grilhões da realeza. Retratando a jornada que culmina na turbulenta Inconfidência Mineira, Um poema para Bárbara é uma história de amor e coragem que jamais será apagada pelo tempo. Um legado de sangue e lutas, de ideais e heroísmo, que marca até hoje a História do Brasil.

Compre agora e leia


AUTORA BEST-SELLER Nº 1 DO THE NEW YORK TIMES
MAYA BANKS
SALVE-ME
Trilogia Slow Burn · Volume 2
GUTENBERG

Salve-me

Banks, Maya 9788582353004
288 páginas Compre agora e leia

O que pode acontecer quando uma heroína determinada encontra um herói alfa sexy?

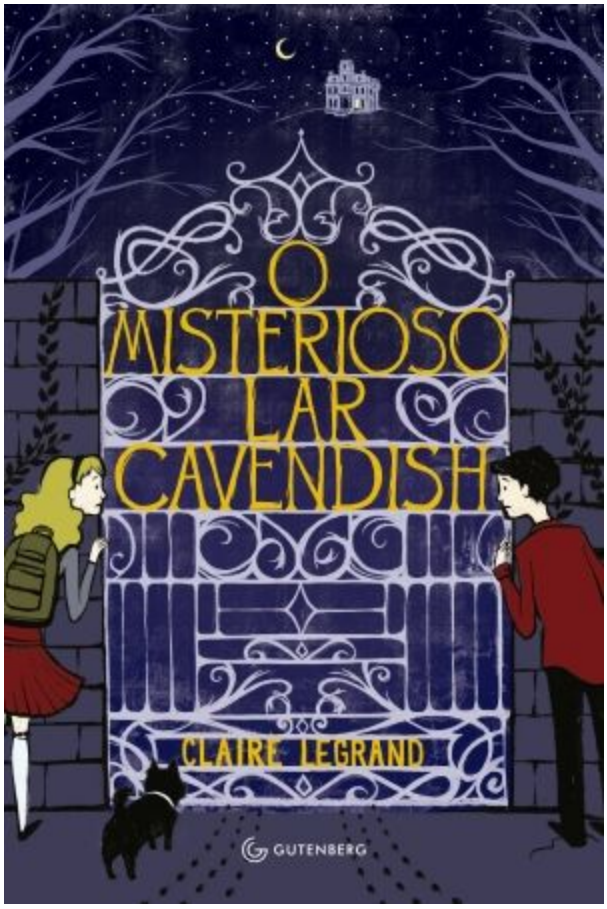
Abandonada quando bebê e adotada pelo jovem e rico casal Gavin e Ginger Rochester, Arial cresceu em um mundo de privilégios. Sua única ligação com o passado é algo que a distingue de todos os outros: seus poderes telecinéticos. Protegida por seus pais adotivos para manter seu dom em segredo, Ari cresce no colo do luxo, mas também do isolamento. Até que, quando jovem, alguém começa a ameaçar sua vida…

Beau Devereaux é um homem frio, rico e poderoso, C.E.O. da DSS, empresa de segurança criada pela família após todos os sinistros acontecimentos com o irmão Caleb e a cunhada Ramie. Beau é mais que familiarizado com as realidades de poderes psíquicos. Assim, quando Ari o procura, dizendo que seus pais haviam desaparecido e que ela precisa de proteção, ele se prontifica a ajudar. O que Beau não está preparado é para a extensão de sua atração por sua bela e poderosa cliente.

O que começou apenas como mais um trabalho, rapidamente se transforma em algo pessoal, e Beau

descobre que é capaz de qualquer coisa para proteger Ari. Mesmo que isso lhe custe a vida.

Compre agora e leia


O MISTERIOSO LAR CAVENDISH
CLAIRE LEGRAND
GUTENBERG

O misterioso Lar Cavendish

Legrand, Claire 9788582351802
264 páginas

Compre agora e leia

Victoria é sempre impecável. Seus cabelos e unhas brilham, seu quarto não tem nada fora do lugar, sua rotina é precisa. Se há algo que ela pode considerar como um defeito em sua vida é Lawrence, que parece seu oposto: é preguiçoso, desorganizado, anda com a roupa desgrenhada e vive sonhando no mundo da música. Ela nem entende como eles vieram a se tornar amigos. Mas, exceto por isso, sua vida é perfeita na cidade de Belleville.

Até que Lawrence desaparece. Ela começa a investigar, e percebe que ele não é o único a sumir na pequena cidade. Por trás de suas ruas tranquilas, há segredos sombrios e assustadores, e as pistas que Victoria encontra parecem apontar para um lugar em especial: o Lar Cavendish. As pessoas entram lá mas saem… diferentes. Ou então não saem.

Ignorada pelos adultos, ela se vê como a única capaz de tentar resolver o mistério e trazer seu amigo de volta. Mas, para isso, terá de abrir mão de sua vida perfeita.

Compre agora e leia

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library